



حکیم علی ضیاء احمد



بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

”حفاظت قلب“

دل کی بیماریوں سے حفاظتی تدابیر

از
الحاج حکیم محمد عبداللہ

حکیم علی ضیاء احمد
ادارہ مطبوعات

الحاج حکیم محمد عبداللہ پور دیک فارسی
پاپڑ منڈی پٹنہ لاہور
شاہ عالمی

قیمت 7 روپے

بار اول ۱۹۸۴ء

پبلشر حکیم محمد اقبال پاپڑ منڈی لاہور طباعت الامان پریس لاہور

حکیم علی ضیاء احمد صابری

(فاضل طب و جراحات)

386- تالیف والا معملہ ساہیوالہ

زیر مطالعہ کتابچہ جناب حکیم محمد عبداللہ صاحب مرحوم
کے وصال کے بعد ان کے مختلف مواقع اور اوقات میں
پہننے والے مضامین جو ماہوار رسالہ محزن آیورید لائبر
کے اقتباسات پر مشتمل ہے۔ ان کو یکجا کر کے ایک کتابی
شکل دی گئی ہے تاکہ قارئین کو دل کی امراض کے بارے
میں مناسب رہنمائی حاصل ہو امید ہے اس کا مطالعہ مفید و پربہار
معلومات ہوگا۔ اس کے مطالعہ سے بڑا استفادہ حاصل ہوگا۔

ناشر

حکیم علی ضیاء احمد

فہرست

صفحہ	مضمون	صفحہ	مضمون
۳۲	دل کے دور کا اصل سبب	۵	۱ قلبی بیمار یوں کی زیادتی
۳۸	امراض قلب اور برقی تفویض	۷	۲ دل جدید خفائے کی روشنی میں
۴۰	ایسی بنا کیا ہے۔	۱۱	۳ دل کے امراض
۴۹	اعصابی تناؤ اور درد دل	۹	۴ تشنج دل
۵۱	بلڈ پریشر اور امراض قلب	۱۶	۵ دل پر براہ راست اثر کرنیوالی امراض۔
۵۲	حفظ مالتقدم امراض قلب	۱۷	۶ خفقان
۵۷	بائی پاس اپریش	۱۹	۷ دمہ قلبی
۶۰	علاج امراض القلب	۲۰	۸ دل ڈوبنا
	سیب انگور سنگترہ جدید	۲۳	۹ طبیعت یا خیال کا اثر
	سائنس کی روشنی میں	۲۵	۱۰ علامات ہارٹ فیل
	طب اور سائنس کی رو سے مختلف ستر لینے کے خواص	۲۹	۱۱ دل کی حفاظت
		۳۱	۱۲ دل کی ماہیت

حکیم علی ضیاء احمد

قلبی بیماریوں کی زیادتی

مادی ترقی کے موجودہ دور میں پاکستان جیسے زراعتی و صنعتی ملک میں گذشتہ زمانے کے لحاظ سے دل کی بیماریاں زیادہ ہونے لگی ہیں۔ غور و فکر کرنے سے ان کے تین بڑے اسباب معلوم ہوتے ہیں۔ ایک سبب غذا کی خرابی ہے۔ پورے ملک میں آپ جہاں بھی جائیں، خالص غذائی اجناس کا ملنا دشوار ہے۔ خالص دودھ، گھی اور تیل عام طور پر شہروں اور قصبات میں نہیں ملتے۔ آج کل و ناسپتی اور ڈالڈا کا نام گھی اور پانی میں پاؤڈر گھولے ہوئے کا نام دودھ ہے۔ اب تو خالص گھی کا صرف نام رہ گیا ہے۔ آج کل کے بچوں اور نوجوانوں کو یہ بھی معلوم نہیں ہے کہ خالص گھی کا مزہ اور بو کیسی ہوتی ہے۔ ملک کی ایک بڑی آبادی کی پرورش ناقص غذاؤں سے ہے۔ جن سے ان کے معدے قلب اور جگر متاثر ہوتے ہیں۔ ایسی ہی غذائیں قلبی بیماریوں کا سبب بنتی ہیں۔

دوسرا سبب ورزش کی کمی ہے۔ آج کل سوار یوں کی آسانی و فراوانی

اس قدر ہے کہ کوئی شخص دو چار میل پیدل چلنے کو گوارا نہیں کرتا ہے۔
 محنت و مشقت اور ورزش کے کاموں سے عموماً لوگ گریز کرتے ہیں۔ جسمانی
 محنت نہ ہونے اور آرام طلبی سے دوران خون کی کمی ہو جاتی ہے۔ دیہاتی
 زندگی گزارنے والے اور محنت و مشقت کرنے والے قلبی بیماریوں
 میں بہت کم مبتلا ہوتے ہیں۔ اگر ان میں سے کوئی اس مرض میں مبتلا ہوتا
 ہے تو جلد جانبر اور صحت مند ہو جاتا ہے۔

تیسرا سبب یہ ہے کہ موجودہ مادی ترقیوں کی وجہ سے جو سماجی و سیاسی
 انقلاب برپا ہے۔ اس نے انسانی سکون و اطمینان کا خاتمہ کر دیا ہے۔ اس
 دور میں ہر شخص غیر مطمئن اور متفکر ہے۔ اگر کوئی بڑا سا ہوکار اور
 تاجدار ہے تو غیر مطمئن اور اگر کوئی شخص بڑے عہدے پر فائز ہے تو
 وہ بھی اطمینان کی زندگی نہیں گزار رہا ہے اور جو شخص غربت و
 مسکنت کی زندگی گزار رہا ہے تو اس کا متفکر ہونا ظاہر ہے۔ پہلے یہ
 بات تھی کہ اگر کوئی شخص اپنے جھوپڑے میں معمولی خوراک و پوشاک کے
 ساتھ زندگی گزارتا تھا تو اسے سکون و طمانیت کی دولت ہے بہا حاصل تھی
 اور اسے اس بات کا علم نہیں تھا کہ اس کے رہنے کے لئے معمولی
 مکان اور اس کی خوراک و پوشاک ادنیٰ درجہ کی ہے۔ لیکن آج ہر شخص
 ”ہائے ہائے“ کر رہا ہے۔ ایسی غیر مطمئن زندگی کی وجہ سے وہ قلبی بیماریوں
 میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ آج کل قلبی بیماریوں کی زیادتی کی وجہ سے ماہرین صحت
 غور و فکر کر رہے ہیں کہ آخر ان کے اسباب کیا ہیں۔ امید ہے کہ

حکیم علی ضیاء احمد

ماہرین مندرجہ بالا اسباب پر غور و فکر کریں گے۔

دل جدید حقائق کی روشنی میں

دل انسانی بدن میں اعضائے رئیسہ میں شمار ہوتا ہے۔ سائنس میں آپ کی مٹھی کے برابر اور چھاتی کے اندر بائیں جانب واقع ہے۔ بناوٹ کے لحاظ سے دل بدن کا مضبوط ترین پٹھہ ہے۔ جو زندگی میں کبھی آرام نہیں کرتا اور عمر بھر آپ سو رہے ہوں یا جاگ رہے ہوں دن رات مسلسل مصروف کار رہتا ہے اور سارے بدن میں دوران خون کو جاری و ساری رکھتا ہے۔ دل وہ عضو ہے جس کی دھڑکن کو زندگی کا نام دیا جاتا ہے اور جس کی خاموشی موت کا پیغام بن جاتی ہے۔ نارمل عمر کے کل عرصے میں دل کوئی ۲۵۰۰۰۰۰۰ مرتبہ دھڑکتا ہے۔ قدرت نے اس عضو کو سکڑنے اور پھیلنے کی بے مثال صلاحیت عطا کی ہے۔

حکیم علی ضیاء احمد دل کیسے دھڑکتا ہے!

آج سے تقریباً ۱۸ سو سال پیشتر حکیم جالینوس سے بھی یہی سوال کیا گیا تھا لیکن ۱۸۹۰ء تک اس کا صحیح جواب دریافت نہ ہو سکا۔ اس وقت محققین نے پتہ چلایا کہ دل برقی کیمیاوی توانائی سے دھڑکتا ہے اس لحاظ سے دل ایک برقی "عضلاتی پمپ" ہے جو بدن میں خون کی گردش برقرار رکھتا ہے اور کسی نقصان یا مرمت کے بغیر

۱۰۰ سال سے نائد عرصہ تک کام کر سکتا ہے۔ یوں دیکھا جائے تو دل نادان کا جذبات سے کوئی تعلق واسطہ نہیں۔ البتہ جذباتیت سے دل کی کارکردگی ضرور متاثر ہوتی ہے۔ درد دل لاحق ہو سکتا ہے۔ شدت جذبات کی انتہا دل کو توڑ بھی سکتی ہے یعنی "ہارٹ فیل" ہو سکتا ہے۔

آج کل امراض دل کا عام دور دورہ ہے۔ بے شمار لوگ دل کے مریض ہیں ہارٹ فیل، ہارٹ اٹیک، درجہ اول کا قاتل ہے پاکستان میں امریکہ کے بعد ہارٹ فیل سے مرنے والوں کی تعداد دیگر ممالک سے کہیں زیادہ ہے۔ آج کے دورِ حاضر اور جدید معاشرت کے پریشان کن حالات دل کے امراض کے لئے سازگار فضا مہیا کرتے ہیں۔

یہ بات حیران کن ہے کہ آج ہارٹ اٹیک سے مرنے والوں کی تعداد تپ دق۔ کینسر۔ ہیمنہ۔ پیک جیسی متدی امراض سے جان بحق ہونے والوں سے زیادہ ہے اور یہ بات باعث تشویش بھی ہے۔

حکیم علی ضیاء احمد

تشریح دل

دوران خون (بلڈ سرکولیشن)

دل کو انسانی جسم میں مرکزی حیثیت حاصل ہے۔ یہ ایک ایسا محور ہے جس کے گرد ہر چیز گردش کرتی ہوئی نظر آتی ہے۔ جب سارے بدن کا خون دورہ کرتا ہوا بذریعہ (دو رگوں کے جن کو (۱) جوف نازل (۲) جوف صاعد کہتے ہیں) دل کے بائیں اذن میں آتا ہے۔ پھر یہاں سے محفوظ اٹھوڑا پھیپھڑوں میں جاتا ہے۔ وہاں جا کر صاف ہوتا ہے۔ پھر وہاں سے دل کے بائیں اذن میں آتا ہے۔ پھر دل کے بائیں اذن سے دل کے بائیں بطن میں آتا ہے۔ پھر ثمریان اعظم (ORTA) میں آتا ہے پھر وہاں سے شاخ درشاخ ہو کر واپس پھر ان ہی دو رگوں میں جن کا ذکر پہلے کیا گیا ہے۔ جوف نازل اور جوف صاعد کے ذریعہ دل میں آتا ہے۔ اس کا نام دوران خون یا سرکولیشن آت بلڈ ہے۔

دل کے دوران خون کا فائدہ یہ ہے کہ اس سے حیات یعنی زندگی وابستہ ہے۔

تشریح قلب حکیم علی ضیاء احمد

دل جوف صدر میں یعنی سینہ میں ذرا تر چھا واقع ہے۔ اگر سینہ کے

کے بیچ میں لکیر کھینچی جائے تو دل کا پل حصہ اس لکیر کے بائیں طرف ہوتا ہے۔ اوپر کی طرف دل بائیں طرف کی دوسری پسلی تک ہوتا ہے۔ دل کا دایاں اذن دائیں طرف ہوتا ہے۔

دل عموماً لمبائی میں ۴ سے ۵ انچ تک ہوتا ہے۔ وزن میں عموماً ۱۰۰ گرام تک ہوتا ہے۔ دل مختلف لوگوں میں چار ساڑھے چار چھٹانک سے آدھ سیر تک بھی دیکھا گیا ہے۔ دل کے اوپر ایک جھلی ہوتی ہے۔ جس کو بیرونی غشائے قلب یا دل کی جھلی کہتے ہیں اس کے اندر ایک رطوبت ہوتی ہے جو دل کو صدمات اور رگڑ سے بچاتی ہے۔

ایک جھلی دل کے اندر ہوتی ہے۔ جس کو دل کی اندرونی جھلی کہتے ہیں یا اینڈوکارڈائیٹس کہتے ہیں۔ یہ جھلی دل کے اندرونی چار جوف یا ربلع خانے بنا کر دل کے دورانِ خون کو صحیح طریقہ پر چلانے میں معاون ہوتی ہے۔ دل کی دو حرکتیں ہیں۔ (۱) انقباضی (۲) انقباضی انہیں کے تحت دل کام کرتا ہے۔

غصہ اشتعال، عفو تتی۔ تیز بخار۔ محرقہ عونیہ۔ دورانِ حمل سوزش گردہ و جح المفاصل کے علاوہ گم وہ اور تیز قسم کی لحمی اشیاء وغیرہ کا بکثرت اشتعال دل کی حرکات کو تیز کر دیتا ہے۔ مریض سخت گھبراہٹ۔ بے چینی، یلوت اور دقت تنفس بھی ہوتی ہے۔ کبھی غشی طاری بھی ہو جاتی ہے۔ رنج و غم پریشانی فکر میں دل کی حرکات سست ہو کر خرابی مضمر پیدا ہو جاتی ہے۔ نخاع پر چوٹ لگنے۔ ذیابیطس۔ کمی خون و اعصابی امراض مزمن حالت میں جا کر بارٹ فعل ہو جانے کا موجب ہوتے ہیں

(i) دل کے امراض جو موجب ہارٹ فیل ہو جاتے ہیں

درج ذیل امراض کی ابتدا جسم انسان میں کو لیسٹرول اور کیلشیم وغیرہ کی زیادتی سے ہوتی ہے۔ جس سے خون کا دوران فطری عمل رک جاتا ہے۔ جس سے دل ڈوبتا ہوا محسوس ہوتا ہے۔ دیگر وجوہات درج ذیل ہیں۔

۱۔ دل کی ساخت کا چربی میں بدل جانا (FATTY - HEART)

۲۔ دل کے لحمی ریشوں کی ساخت کا خراب ہو جانا یعنی

(FIBROUS - HEART) (تلیف قلب)

جس کے سبب بے چینی - تنگی تنفس - دل کی آوازوں میں فرق

پڑنا - تھکاوٹ اور اعصابی کمزوری وغیرہ پیدا ہو جانا۔

(ii) وہ امراض جو بالواسطہ دل پر اثرات ڈالتے ہیں

۱۔ مرض سل دق - پرانی کھانسی - امراض پھیپھڑے

۲۔ امراض گردہ - ورم گردہ مزمن یعنی استسقاء کلاہی گردوں

کی خرابی کے باعث مرض استسقاء پیٹ میں پانی پڑ جانا۔

۳۔ امراض جگر - جگر کا سہ - جگر کا پھوڑا - استسقاء کعبہ

دھیمیٹروں میں پانی پڑ جانا جو کہ جگر کی خرابی کے باعث ہو جاتا ہے ،
۴۔ گنٹھیا جو کہ بالواسطہ طور پر قلب کی اندرونی جھلی کو متاثر کرتا ہے

اور جسم پر سو جن آ جاتی ہے

۵۔ مرض ذیابیطس - ذیابیطس شکر کی جو کہ مریض کی قوت دل اور
جسم کو کمزور کرتی چلی جاتی ہے ۔ جس کے سبب مرض قوما پیدا ہو جاتا ہے
۶۔ اسہال مزمن یعنی دستوں کا زیادہ آنا - ہیمینہ - پیسنے کی

کثرت وغیرہ سے بھی کمزوری قلب پیدا ہو جاتی ہے ۔
۷۔ درد گردہ یا کسی حصہ میں شدید درد کا ہونا - دل کو براہ راست
کمزور کر دیتا ہے ۔

۸۔ مرگی اور دوران سر (سر کے چکر) بکثرت آنا بھی بالواسطہ طور پر
دل کی حرکات کو غیر منظم کر دیتا ہے ۔ اور یہ ہارٹ فیل کا موجب
ہو سکتے ہیں

۹۔ ان کے علاوہ حد سے زیادہ دماغی جسمانی محنت جس کے ساتھ
آرام بھی کم ہو اور غذائیت بھی کم ہو۔ دل کو کمزور بناتی ہے ۔
۱۰۔ تنگ و تاریک مکانات میں بود و باش جہاں ہوا اور روشنی
کی کمی ہو۔ دل اور دھیمیٹروں کو کمزور بناتے چلے جاتے ہیں ۔

۱۱۔ جسم کے کسی حصہ سے خون کا زیادہ اخراج مثلاً تھوک کے ساتھ
خون آنا یا بواسیر کا خون زیادہ آنا ۔ عورتوں مردوں میں خون استخاضہ
بھی دل کو کمزور کر دیتا ہے ۔ کسی عضو سے زیادہ رطوبات کا اخراج

رہنا مثلاً کسی پھیپھڑے وغیرہ سے پیپ کا بہتے رہنا یا مرض لیکوریا کی کثرت بھی آہستہ آہستہ مریض کی قوت مدافعت اور طاقت کو کمزور کر کے دل کو کمزور کرتے چلے جاتے ہیں۔

۱۲۔ خفقان (دل دھڑکنا) یک دم خوف۔ ڈر کا طاری ہونا بھی دل پر اثر انداز ہوتا ہے۔ یہ مرض نمود مزاج قلب۔ فکر و غم کثرت جماع۔ جلق۔ گرم اغذیہ کا زیادہ استعمال کمی خون۔

۱۳۔ منبغات کا استعمال۔ شراب اقیون۔ چرس وغیرہ زیادہ استعمال دل کو کمزور کرتے ہیں۔ کسی مرض میں زیادہ دیر تک مبتلا رہنا۔ ہوا مضہم غذائیت کا صحیح جزو بدن نہ بننا دل کی قوت کو کمزور کرتے جاتا ہے۔ **حکیم علی ضیاء احمد**

۱۴۔ صدمات جراحیہ (SURGICAL - SHOCKS) اور ٹائیفائیڈ بخار براہ راست کمزوری کا موجب بنتے ہیں۔

مذکورہ بالا چند اسباب ایسے ہیں جو دل پر بالواسطہ یا بلاواسطہ اثر کر کے اس کی قوت کو کمزور بناتے ہیں۔ اس لئے ان کا تدارک کرنا چاہیئے ان امراض کے دفعیہ میں غفلت نہیں کرنی چاہیئے تاکہ زندگی کا ایک لمحہ بھی ضائع نہ ہو اور صحت برقرار رہے۔

مندرجہ ذیل ادویہ استعمال کریں

۱۔ برائے امراض حادہ قلب کشینز خشک ۳ تولہ۔ صندل سفید ۱ تولہ

تخم کاہو ۷ تولہ۔ زہر مہرہ ایک تولہ طباشیر ۱ تولہ تخم کاسنی ۱ تولہ۔ گل سرخ ۱ تولہ

گل گاؤزبان ایک تولہ - گل نیلوفر جملہ اجزا کو باریک کر کے سفوف بنائیں ۔
۳۲۱ ماشہ دن میں تین مرتبہ استعمال کریں ۔

۲۔ اکسیر قلب :- مروادید ناسفتہ ۲ ماشہ - ورق سونا ایک ماشہ
کشتہ سنگ پشت ۹ ماشہ - کشتہ مونگاہ ۹ ماشہ باہم ملا کر کھل کریں ۔

مقدار پانی تا ایک رتی خمیر گاؤزبان - بقدر ۳ ماشہ میں ملا کر کھلائیں
اوپر سے عرق گاؤزبان پلائیں ۔ اختلاج قلب - ضعف القلب اور دھڑکن
کے لئے مفید اور بینظیر دوا ہے ۔ **حکیم علی ضیاء احمد**

۳۔ مفرح قلب :- گل سرخ - برادہ صندل سفید - گل گاؤزبان
ہر ایک ۹ ماشہ پانی ایک سیر میں پکائیں جب پانی نصف رہ جائے ۔ تو
۳ تولہ مصری ملا کر چھان لیں ۔ تخم بالنگوہ ۶ ماشہ پھانک کر اوپر سے یہ
جو شانہ پلائیں ۔ دن میں ایک دو مرتبہ دل دھڑکنا - خفقان اختلاج القلب
میں بے حد مفید ہے ۔

دل کے دیگر امراض جو ہارٹ فیل کا باعث بنتے ہیں

۱۔ کارڈک ہائپرڈسٹرافی (CARDIO-HYPERDISTROPHY)
عظم القلب بلڈ پریشر کے باعث دل کی شرائین کا سختی میں

جانا دل کے عضلات موٹے ہو جانے اور وزن میں بڑھ جانا۔

۱۔ دل کا پھیل جانا (CARDIC - DILETION)

دل کا وزن عورتوں میں ساڑھے آٹھ اونس کے قریب اور مردوں میں ۱۰ اونس کے قریب ہوتا ہے۔ جب دل پھیل کر بوجھل ہو جانا مریض اپنے سینے میں ایک بوجھ محسوس کرتا ہے اور سر میں شدید کیفیت رہتی ہے۔ بعض اوقات تنگی تنفس کے ساتھ دل کی بے چینی ہے۔ چونکہ عضلات کے موٹے ہونے کے باعث دوران خون میں رکاوٹ ہو جاتی ہے۔ ساتھ ہی بوجھ پھیپھڑے تنگی تنفس پرانی کھانسی کی علامات پیدا ہو جاتی ہے۔

حکیم علی ضیاء احمد

۲۔ دل کے اطراف جھلی میں پانی جمع ہو جانا؛

HYDRO PERI - CARDIUM

۳۔ دل غلاف کا جوڑ جانا۔

ADHERENT - PERI CARDIUM

۴۔ دل کی موروثی بیماریاں۔

CONGENITAL - HEART - DISEASE

دل پر براہ راست اثر کرنے والی امراض

مندرجہ ذیل امراض براہ راست دل پر اثر انداز ہوتے ہیں۔

۱۔ تنگی تنفس

۲۔ دل کا دورہ

۳۔ غشی جو بوجہ دماغ

میں خون کم پہنچنے سے پیدا
ہوتی ہے۔ جیسے قوما وغیرہ

۴۔ دل کی بیرونی جھلی

کا ورم۔

۵۔ دل کی اندرونی جھلی

میں ورم آجانا۔ بوجہ وجع المفاصل

بلڈ پیریش وغیرہ کا حسب

علامات علاج کیا جائے تاکہ اس

مرض کا انجام خراب نہ ہو۔



دل کی بیرونی جھلی اغلات کی سوجن میں ورم آنیکی علامات حسب ذیل ہیں

دل کے مقام پر درد۔ مریض بے چین ہوتا ہے اس کے چہرے پر ادا سہا

اور گھبراہٹ ظاہر ہوتی ہے۔ رخسار اور چہرہ پیلا ہو جاتا ہے ہلکا بخار رہتا ہے،
بعض تیز۔ دل کے مقام پر شدت کا درد محسوس ہو جو دہانے سے بڑھے یا
حرکت کرنے اور سانس لینے کے ساتھ بھی بڑھے۔ بعض اوقات تکلیف دہ
کھانسی بھی شروع ہو جاتی ہے۔ جس کے ساتھ قے بھی ہوتی رہتی ہے۔

تدبیر :- دل کے غلات کی سوجن جب کبھی کسی مریض وغیرہ
میں ایسی علامات پیدا ہوں۔ اس کو مکمل آرام کا مشورہ دیں۔ تیز اور گرم اشیاء
کے استعمال سے پرہیز رکھوائیں ابتدائی حالت میں بیرونی جھلی کا درم خود بخود
کم ہو کر ختم بھی ہو جایا کرتا ہے۔

مریض کو ہلکی بے ضرر پیشاب آور اور قبض کشاء ادویہ دیں کھلی ہوا
میں بود و باش کرائیں۔

دل کی اندرونی جھلی کے معزمن دم میں بھی ہارٹ فیل کے امکانات
ہوتے ہیں۔ مریض بے چینی۔ تنگی تنفس سینہ میں ہلکا درد محسوس کرتا ہے
ایسے مریضوں کو بھی مکمل آرام کی ضرورت ہوتی ہے۔ چونکہ اکثر شدید گنٹھیا
کے دوران میں یہ مرض ہو جایا کرتا ہے۔ اس لئے اصل مرض گنٹھیا کا
علاج کیا جائے۔

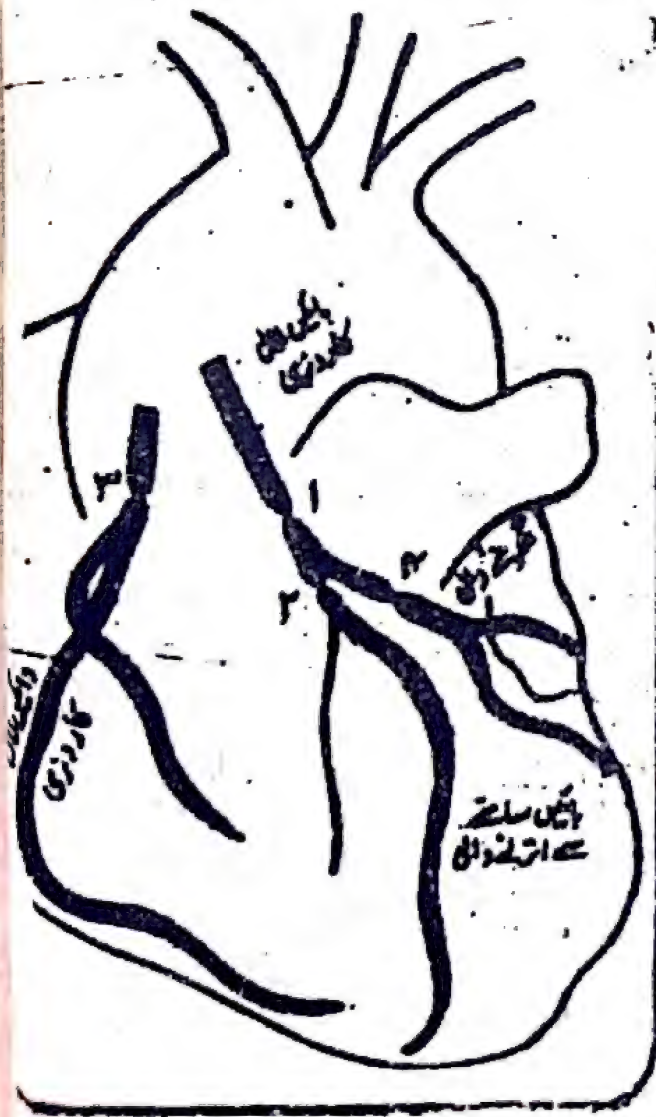
خفقان (دل کا دھڑکنا) PALPITATION

گرم اشیاء کا بکثرت استعمال سے مرض سوء مزاج حار قلب واقع ہونے

کے باعث خفقان قلب کا عارضہ ہو جاتا ہے۔ فکر و غم کثرت جوار
جلی کمی خون وغیرہ سے یہ مرض لاحق ہو جاتا ہے۔ مریض کا دل زور ز
سے چلتا ہے۔ معمولی کام سے سانس چڑھنے لگتا ہے۔

مریض کی طبیعت میں گرمی خشکی پیدا ہو جاتی ہے۔ دل زور زو
سے دھڑکتا ہے۔ دل کے ساتھ سینہ پر بھی دھڑکن محسوس ہوتی ہے
اور ایسا محسوس ہوتا ہے جیسے دل ڈوبا جا رہا ہے۔ گھبراہٹ بے چینی اور
آخر کار غشی تک نسبت پہنچتی ہے۔ یہاں سے دل کی دوسری بیماریوں
کی ابتدا ہوتی ہے اس لئے اس پر

فوری توجہ دی جائے۔



علاج: طباشیر۔ دانہ الائچی خود

زہر مہرہ خطائی۔ کھربا۔ نار جیل
ہر ایک ایک تولہ۔ کشتہ عقیق۔
کشتہ مرجان۔ کشتہ سینگ شب
ہر ایک ۳ ماشہ۔ سندرل سفید۔
کشینز ایک ایک تولہ۔ ورق چاندی
ایک ماشہ ان سب کا سفوف
بنا کر روح کیوڑہ اور روح بیر خشک
ایک۔ ایک بوتل میں خوب کھل

کر کے خشک سفوف بنا کر ایک ماشہ شربت انار کے ساتھ دیں۔
اعلیٰ درجہ کی مقوی دل دماغ۔ ضعف دل خفقان دھڑکا
اسہال مروڑ پیچش حرارت جگر کے لئے مفید ہے۔

دیکھو:- دوالمسک حار یا بار دل کو تقویت دینے والی بہترین
ادویہ ہیں ۳ ماشہ عرق کلاب گاؤ زبان کیوڑہ بید مشک کے ساتھ
استعمال کرنا کمزوری قلب۔ غشی وغیرہ کے لئے اعجاز سیما رکھتا
ہے۔

حکیم علی ضیاء احمد

دورہ قلبی (CARDIAC - ASTHMA)

تشخیص و علامات :- دورہ قلبی دراصل دل کے دورہ ہونے

کی علامت ہے۔ اس میں مریض سانس نہایت دقت اور تکلیف کے ساتھ
لیتا ہے۔ اس قسم کا دورہ اکثر رات کو ہوتا ہے۔ مریض سخت بے چین
ہو کر سیدھا بیٹھ جاتا ہے۔ کیونکہ بیٹھنے سے تکلیف میں قدرے تخفیف
ہو جاتی ہے۔ مریض کو قدرے آرام (چین) آ جاتا ہے۔ معمولی حرکت
سے سانس چڑھ جاتا ہے۔ مریض صقیق النفس بوجہ دل کی کمزوری
کا شکار ہو جاتا ہے۔ ایسا عموماً دل کے اور جگر کے بڑھ جانے۔
گردوں کے فعل میں نقص سے ہوتا ہے۔ مریض کے پاؤں پر
شروع شروع میں سوجن آ جاتی ہے۔ رات آرام کرنے کے بعد

صبح سو جن ختم ہو جاتی ہے جو بعدہ بڑھ کر پورے جسم پر آ جاتی ہے
مریض کا اٹھنا بیٹھنا دو بھر ہو جاتا ہے۔ کوئی بلغم ریشہ خارج نہیں
ہوتا۔ صرف دل کے ہاتھوں مجبور ہو کر آدمی بیکار ہو جاتا ہے۔

علاج :- معجون دبیدالورد ہمراہ ماراللحم مکو کا سنی والا
کے ہمراہ صبح دوپہر شام دیں۔

دیگر :- مکودانہ - تخم کشوف - ہوزن ابال کمراس کا پانی
پلائیں دوا المسک بار دیا عار حسب علامات اور طبیعت دیکھ
کر دیں۔

خمیرہ گاؤ زبان مرادیدی نہایت مفید ہے۔ ہمراہ عرق
گاؤ زبان دیں۔

حکیم علی ضیاء احمد

دل ڈوبنا

STROKE - ADAMS - DISEASE

تشخیص :- اس مرض میں مبتلا مریض کی نبض نہایت سست
چلتی ہے۔ مریض کو ایسا محسوس ہوتا ہے کہ اس کا دل ڈوبا جا رہا ہے
یہ شکایت اکثر بوڑھے آدمیوں کو ہوتی ہے۔ اس مرض کا سبب



اکثر دماغی اونٹنماعی
شیر یا نون کا صدمہ
ہوتا ہے۔ ایسی
حالت میں مرلیض کو
جہاں تک ہو سکے زیادہ
کام کاج اور مشقت
سے بچنا چاہیئے کوئی
ایسا کام نہیں کرنا
چاہیئے جس سے
طبیعیات پر گزرائی
گزرے۔ زندگی کو
پر سکون رکھا جائے
غم و فکر سے دور

رکھا جائے۔ اصل مرض کو سمجھ کر دور کیا جائے۔

مرلیض کو مقوی قلب ادویات دیں۔ مرہ گاجر۔ مرہ سیب،
مرہ لہی۔ مرہ ہرٹسیاہ ہمزون کوٹ کر اس میں کشتہ مرجان کشتہ یا قوت ملائیں

(TAGHY - CARDIA) **دل کی پھرکن**

وجوہات مرضی :- اس مرض میں دل کی حرکت تیز ہو جاتی ہے اور

دل پھڑپھڑانے لگتا ہے۔ نبض ایک منٹ میں ۷۵ یا ۸۰ مرتبہ کی بجائے ۱۵۰ یا ۲۰۰ تک حرکت پہنچ جاتی ہے۔ لیکن مریض کو قلب کی حرکت محسوس نہیں ہوتی اور کبھی یہ مرض نوبتی طور پر بھی واقع ہوتا ہے۔

مریض کے خون کا دباؤ بہت کم ہو جاتا ہے۔ عام طور پر عصبی کمزوری بوجہ بد ہضمی۔ دل کے پھیل جانے غورتوں میں اختناق الرتم وغیرہ اس کے خاص اسباب ہیں۔

گرم اشیاء، قہوہ زیادہ چائے انڈا مچھلی مرغ سے پرہیز کرائیں اگر ہو مہضم یا ضمہ کی خرابی ہو تو مہضم کے فعل کو درست کریں۔

حکیم علی ضیاء احمد

علاج :- خمیرہ گاؤ زبان۔ کبیری کا دودھ ایک پاؤ میں نصف

چھٹانک شربت نیلو فر ملا کر پلائیں۔ دل کی پھڑکن خفقان قلب کے لئے نہایت مفید ہے۔

دیگیں :- طباشیر کشینز۔ صندل سفید۔ الاچی سفید۔ کھربا

زہر مہرہ خطائی ہر ایک ۵ تولہ نار جیل دریائی ۳ تولہ کشتہ عقیق تولہ کشتہ مرجان تولہ۔ ورق نقرہ ۳ تولہ

روح قلب مقوی مسکن قلب و مقوی دماغ معدہ و جگر ہے

ضعف قلب دل کی کمزوری کے لئے خاص دوا ہے۔

دیگیں محافظ قلب :- کباب چینی تولہ۔ الاچی خور و تولہ الاچی کلاں تولہ

آملہ ۹ ماشہ - کشنیز ۹ ماشہ - صندل سفید ۶ ماشہ - کشتہ عقیق ۲ ماشہ
مصری کوزہ ۵ تولہ سفوف بنا کر ۳ ماشہ صبح شام ہمراہ دودھ بکری دیں ۔

طبعیت یا خیال سے کس طرح بیماری پیدا ہوتی ہے

بعض شخصوں کو ہمیشہ یہ خیال رہتا ہے کہ ہم کسی مرض یا بیماری میں مبتلا ہیں اور جب تک وہ طبیب (معالج) کے زیر علاج نہ رہیں ان کو چین نہیں آتا وہ ہر وقت اپنی جسمانی بیماریوں کا ذکر کرتے رہتے ہیں ۔ جب ان کے دوست ان کا حال سن کر اظہار ہمدردی کرتے ہیں تو ان کی طبعیت باغ باغ ہو جاتی ہے ۔ اگر ان لوگوں کو کوئی عارضہ ہے تو وہ ان کی پشت اور وہمی طبعیت کا نتیجہ ہے ۔

انسانی جسم کے اندر تمام قسم کی بیماریاں ۔ بیماری کے خیال میں غرقاب رہنے سے پیدا ہوتی ہیں ۔ اس کو دماغی فزیالوجی میں CONSCIOUS "توجہ" کہتے ہیں ۔ جب جسم کے کسی حصہ پر ہر وقت دھیان لگا رہتا ہے تو فوراً بیماری پیدا ہو جاتی ہے اور خاص مزاج کے آدمی اپنے دہم کی بدلت بڑی تکلیف پاتے ہیں ۔ بقول ڈاکٹر ٹیوک

”جب کسی آدمی کا دھیان معدہ کی طرف لگا رہتا ہو تو اس عضو میں قدرتی طور پر گرانی محسوس ہونے لگتی ہے اور بدھننی شروع ہو جاتی ہے ۔ دوسرے اعضاء کے بارے میں بھی ایسا ہی ہوتا ہے ۔ مخصوص

اعضاء میں بے چینی کچھاوٹ۔ درد محسوس ہونے لگتا ہے۔ اسی طرح جب ایک آدمی ہر وقت دل کے بارے میں سوچتا رہے تو نفسیاتی طور پر



درد دل کا رقبہ اور اطراف

اس عضو رئیس میں گھبراہٹ پیدا ہو جاتی ہے اور اس کے فعل میں فتور آجاتا ہے اس میں شک نہیں کہ جوش و خروش کی حالت میں زبردست اور فوری اثر پیدا ہوتا ہے لیکن دل کی ضربات پر دھیان لگائے رہنے سے اخلاقی قلب کی شدید بیماری لاحق ہو جاتی ہے ڈاکٹر کارنیٹر اپنی کتاب مینٹل فزیالوجی میں لکھتے ہیں

”جب کسی عضو کی طرف عمداً خیال رہتا ہو۔ اس عضو کا خواہ جوش اور گھبراہٹ سے تعلق نہ بھی ہو پھر بھی اس میں تحریک کی کیفیت خود بخود پیدا ہو جاتی ہے۔ جس کا دار و مدار دوران خون کی تبدیلی پر ہے۔ اگر

طبیعت کے لگاؤ کی یہی حالت متواتر جاری رہے تو اس انقلاب سے صرف عضو مذکورہ کے فعل میں ہی نہ صرف نقص پڑ جاتا ہے بلکہ پرورش بھی متاثر ہوتی ہے۔

حکیم علی ضیاء احمد

لہذا ہم کو کامل یقین ہے کہ اصلی بیماریاں خیالی بیماریوں کی بدولت پیدا ہوتی ہیں۔ خصوصاً مزاج کی اس بے چین حالت سے جس کو معالج مالجو لیا کہتے ہیں پیدا ہو جاتا ہے۔ اس لئے بات بات پر غور و سوچ بیکار و ہم بعض اوقات کئی عوارض پیدا کر دیتا ہے۔ ہمیشہ خدا کی قدرت اور رحمت پر بھروسہ کرنا چاہیے اور اعتدال کی زندگی گزارنی چاہیے۔

علامات ہارٹ فیل

علامات ہارٹ فیل درج ذیل ہیں :

ہارٹ فیل ردل کی حرکت کا بند ہو جانا، سونے سے پہلے مندرجہ ذیل علامات مشاہدہ میں آتی ہیں۔

۱۔ دل ڈوبنے لگ جاتا ہے نبض کمزور اور بے قاعدہ چلنے لگ جاتی ہے۔ چلنے پھرنے اور کھڑا ہونے کی طاقت جواب دے دیتی ہے۔ سر میں چکر معلوم ہوتے ہیں۔ بدن پر ٹھنڈا پسینہ آنے لگ جاتا ہے۔ آوازیں فرق پڑ جاتا ہے۔ بینائی میں کمزوری آ جاتی ہے

آنکھوں کے سامنے

ازھیرا سا آجاتا ہے
گھبراہٹ اور بے حسی
کے آثار ظاہر ہونے
لگتے ہیں۔ مریض صحیح
علامات بیان کرنے
کی پوزیشن میں نہیں ہوتا
چہرہ کی رنگت زردی
مائل اور نیلا ہٹ
آجاتی ہے۔



حکیم علی ضیاء احمد

علاج حفظ مالتقدم

:- جب کبھی ایسی علامات کسی مریض میں
ظاہر ہوں مریض کو فوراً لٹا دیں۔ اس کے چلنے پھرنے کی حمایت
کہہ دیں۔ اس حالت میں فوراً کسی طبیب یا ڈاکٹر کو مشورہ کے لئے
طلب کریں۔ اگر مریض سر میں چکر محسوس کرے تو اس کو چلانے کی
کوشش مت کریں کیونکہ اس صورت میں مریض کے گرنے اور

کسی نئے صدمہ کا اندیشہ ہوتا ہے۔ مریض کے دل کے مقام پر
ساج کیا جائے۔ کوئی خوشبودار چیز مثل عنبر سنگھائیں یا کیوڑہ عرق
گلاب وغیرہ سنگھانا چاہیے۔

مریض کی چار پائی کی پینیتی ذرا اوپر کریں تاکہ دل کی طرف
خون کا رجحان زیادہ ہو اگر ٹھنڈا پسینہ آئے یا بدن ٹھنڈا ہو تو گرم
پانی کی بوتل مریض کے پہلو میں رکھ دیں اس کے پاس شور و غل نہ کیا
جائے۔ فوری طور پر مندرجہ ذیل ادویات میں سے کوئی مریض
کو دیں۔

حکیم علی ضیاء احمد

۱۔ دوالمسک جو اسروالا ۲۔ کستوری ارقی ۳۔ خمیرہ گاؤ زبان

۳ ماشہ ۴۔ عرق بادبان عرق گلاب یا عرق گاؤ زبان تھوڑی سی
چینی ملا کر دیں۔

سوٹف ۳ ماشہ۔ الائچی ۷ ماشہ پانی میں جوش دے کر پلاٹیں تاقیکہ
مریض کی حالت بحال نہ ہو جائے اس کو آرام سے لٹائے رکھیں۔

اس کے علاوہ انگریزی دوا کورامین ڈراپس CORAMINS-DROPS

پانی میں ڈال کر دس دس منٹ بعد دیں۔ اس کے علاوہ ہومیوپیتھک
دوا ڈایا کارڈ گولڈ ڈراپس یا گریٹے کس ایسی حالت میں بہترین نتائج
کی حامل ثابت ہوتی ہیں۔

عطر خس

عرق کیوڑہ

عرق گلاب

صندل سفید

۱ ماشہ

۳ ماشہ

۶ ماشہ

۶ ماشہ

کھلے منہ کی شیشی میں ڈال کر مریض کو سونگھائیں بے ہوشی
غشی خواہ کسی وجہ سے ہو اس کے سونگھانے سے مریض فوراً ہوش
میں آجاتا ہے۔

خمیرہ مرادیدی دل کو تقویت دینے کے لئے بہترین
دوا ہے۔

دیگر کمزوری دل کے لئے عرق گاڈ زبان اکیلا یا چاروں عرق
بھی مفید ہیں۔ مریض کو مرغن خوراک مکھن گھی انڈے وغیرہ جیسی
اشیاء سے پرہیز ضروری کرائی سگریٹ بھی نہ پینے دیئے جائیں۔

حکیم علی ضیاء احمد

امراض عامہ

(نیوسائنس آف ہیلتھ)

امراض عامہ پر بہترین اصلاحی کتاب جس
میں قدرتی طریقہ سے کام لیا گیا ہے۔ امراض
کا سہل اور آسان علاج تجویز کیا گیا ہے۔

قیمت ۴ روپے صرف

حکیم علی ضیاء احمد

دل کی حفاظت کی تدابیر

جیسا کہ پہلے تحریر کیا جا چکا ہے۔ حیات و زندگی کی بقا دل کی حفاظت کے ساتھ ہے جب تک دل حرکت کرتا ہے زندگی باقی ہے اور جب دل حرکت کرنے سے رک جاتا ہے۔ انسان موت واقع ہو جاتی ہے طبی نقطہ نگاہ سے انسانی طبعی عمر ایک سو بیس سال تک ہو سکتی ہے بشرطیکہ انسان دل کی حفاظت کرے اور امراض یعنی بدپرہیزی اور حادثات سے محفوظ رہے۔



ان صفحات میں دل کی حفاظت کی تدابیر کا ذکر کیا گیا ہے اور ساتھ ان امراض کا ذکر کیا ہے جو کہ دل کو کمزور کرنے کا باعث بنتی ہیں جتنا چاہیے چونکہ دل ایک شریف اور رئیس عضو ہے۔ اس کی

صحت کے ساتھ بدن کی صحت کا تعلق ہے اور اس کی خرابی کے ساتھ بدن کی صحت خراب ہو جاتی ہے۔ دل ایک منٹ میں ۶۰ سے ۷۰ دفعہ حرکت کرتا ہے۔ ضربات میں اس کی حرکات کا اندازہ لگایا جاسکتا ہے۔ دل کیوں حرکت کرتا ہے۔

دل اپنی اس حرکت کی وجہ سے سارے جسم میں خون بھینچتا ہے۔ اگر کسی حصہ میں خون کی مقررہ مقدار نہ پہنچے تو وہ حصہ بغیر مانی کے کسی درخت کی شاخ کی مانند کمزور ہو کر سوکھنا شروع ہو جاتا ہے۔ جیسا کہ مرض گنگرین وغیرہ میں ہوتا ہے۔ دل کی حرکات ہمیشہ صحت کی حالت میں متوازن اور صحیح رہتی ہے اور اس کے ساتھ سارے بدن کی صحت ٹھیک رہتی ہے۔ اگر یہ حرکات غنیر متوازن ہو جائیں تو یہ موجب مرض ہے۔ جیسا کہ ہم دیکھتے ہیں کہ غشی کی حالت میں دل کی حرکات کم ہو جاتی ہے یا کم سنہور ہو جاتی ہے۔ علاوہ اشتعال غصہ اور جوش کے وقت دل کی حرکات تیز ہو جاتی ہیں۔ دل کی حرکات سے سارے بدن میں خون پہنچتا ہے وہاں جسم کے بوسیدہ ذرات (CELLS) بھی مختلف راستوں سے اخراج پاتے ہیں۔ شریانوں کے راستے بوسیدہ ذرات وغیرہ۔

صاف ہو جاتے ہیں۔ حکیم علی ضیاء احمد

حکیم علی ضیاء احمد

دل کی مایہ پیت

(تنگی شریانیں)

(شریانیں تنگ ہو جائیں تو آدمی مجنوں کا خواص بھی ہو سکتا ہے۔)
 دل ایک گوشت کا لو تھڑا ہے۔ دل کے دورے بلائے ناگہانی نہیں
 ہوتے ان کے پس منظر میں دل کی شریانوں کی ایک طویل بیماری ہوتی
 ہے۔ جس کی روک تھام سے دل کے دوروں کا کافی حد تک سدھاب
 ہو سکتا ہے۔ اس ضمن میں میڈیکل سائنس کو کافی معلومات حاصل ہو چکی
 ہے کھلی ہوئی شریانیں جس کے ویسے سے ہمارے جسم کے ہر حصے کو خون
 میں ملی ہوئی خوراک، آکسیجن پہنچتی ہیں۔ ہماری صحت کے لئے اشد
 ضروری ہیں۔ حقیقتاً جسمانی و ذہنی صحت کا دار و مدار شریانوں کی صحت
 پر ہے عمر کی طوالت پر نہیں۔ ہم اس آدمی کو زیادہ صحت مند تصور کریں
 گے۔ جس کی شریانیں عمر کے باوجود درست کام کر رہی ہوں۔ نسبت اس
 آدمی کے جس کی کم عمری کے باوجود شریانیں ناقص ہوں۔ کیونکہ اس کی
 شریانیں پیش از وقت تنگ ہو گئی ہیں۔ یہ بیماری زیادہ تر چالیس سال
 کے بعد ہوتی ہے۔ جیسے جیسے ہم بڑھتے ہیں۔ ان شریانوں کے اندر خون

کے ذریعے ذرات پیوست ہوتے رہتے ہیں ان کے راستے تنگ ہوتے رہتے ہیں جس کی وجہ سے کم خون شریانوں سے گزر پاتا ہے۔ صاف خون کی مقدار حوصل کے لئے غذا کی حیثیت رکھتی ہے اس میں بہت کم ہو جاتی ہے۔ جس سے سینے میں شدت کا درد ہوتا ہے اور درد پھیل کر بائیں بازو میں آ جاتا ہے۔ سانس تنگ ہو جاتا ہے۔ انگریزی میں اس مرض کو انجائینا کہتے ہیں۔ طب میں اس کو درد دل کے نام سے یاد کیا جاتا ہے۔

دل کے دورے کا اصل سبب کیا ہے؟

خون میں کیشیم کی زیادتی کے باعث دوران خون کا فطری عمل رک جاتا ہے۔ شریانیں تنگ ہوتی جاتی ہیں۔ اس تنگی کے باعث شریانوں میں اوپنچ پیچ پیدا ہو کر دوران خون بری طرح متاثر ہو جاتا ہے۔ خون کی مقدار میں نہ صرف کمی واقع ہوتی ہے بلکہ رفتار بھی سست ہوتی جاتی ہے۔ مریض کا دل ڈوبتا ہوا محسوس ہوتا ہے۔

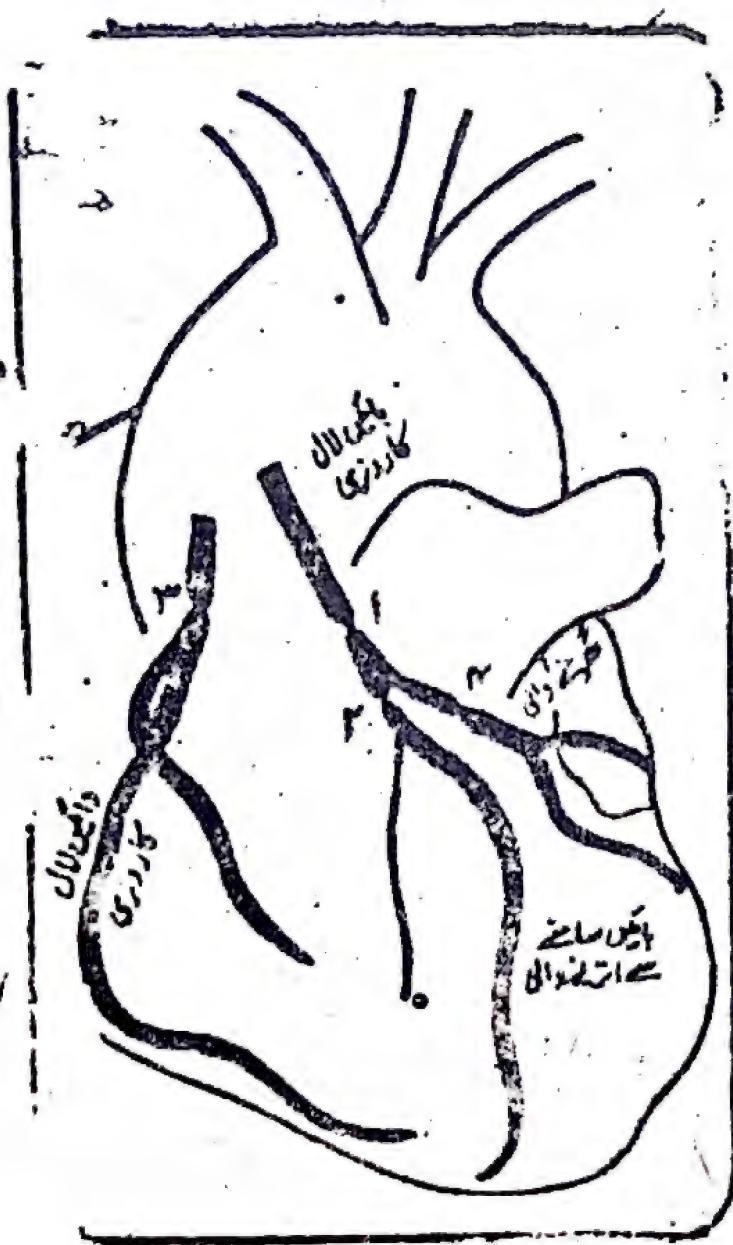
ایسی تنگ شریان کبھی کبھی تشنج میں مبتلا ہو کر عارضی طور پر زیادہ تنگ ہو جاتی ہے یہاں تک کہ بالکل بند بھی ہو سکتی ہے۔ مگر عموماً پھر کھل جاتی ہے اگر ایسا عمل دل کی شریان (CORONARY-ARTERY) میں ہو جائے تو دل کے عضلات (CARDIAC-MUSCLE) خون کی کمی کی وجہ سے درد کرنے لگتے ہیں۔ جسے ہم دل کا درد کہتے ہیں۔ اگر

دل کے دورے کا اصل سبب کیا ہے؟

خون میں کیلشیم کی زیادتی کے باعث دوران خون کا فطری عمل رک جاتا ہے۔ شریانیں تنگ ہوتی جاتی ہیں۔ اس تنگی کے باعث شریانوں میں اوپنخ نہیں پیدا

ہو کر دوران خون بری طرح متاثر ہو جاتا ہے۔ خون کی مقدار میں نہ صرف کمی واقع ہوتی ہے بلکہ رفتار بھی سست ہوتی جاتی ہے۔ مریض کو دل ڈوبتا ہوا محسوس ہوتا ہے۔

اسی تنگ شریان کبھی کبھی تشنج میں مبتلا ہو کر عارضی طور پر زیادہ تنگ ہو جاتی ہے۔ یہاں تک کہ بالکل بند بھی ہو سکتی ہے مگر عموماً پھر کھل جاتی ہے اگر ایسا عمل دل کی شریان (CORONARY-ARTERY) میں ہو جائے تو دل کے عضلات



(CARDIAC-MUSCLE) خون کی کمی کی وجہ سے درد کرنے لگتے ہیں جسے ہم

دل کا درد کہتے ہیں اگر یہ تشنج لمبا ہو جائے تو شریان کے اندر خون جم جاتا ہے۔ اور دل کا وہ حصہ جو اس شریان سے خون حاصل کرتا تھا مر جاتا ہے۔ اسے دل

کادورہ - MYOCARDIAL (CORONARY THROMBOSIS) ANFBRCTION کہتے ہیں۔ اگر ایسا حادثہ دماغ کی شریان میں ہو جائے تو فالج کے اثرات پیدا ہو جاتے ہیں۔

اسی تنگی کے باعث انسان میں بڑھا پاور دھرتا ہے۔ جس تیزی سے یہ تنگی واقع ہوگی اسی رفتار کے ساتھ انسان بوڑھا ہوتا جائے گا اور بعض انسان مجنوں الحواس تک بھی ہو جاتے ہیں۔

ہارٹ اٹیک دل میں تکلیف ہونے کی بناء پر ہوتا ہے چنانچہ جب تک دل سے متعلق مکمل معلومات نہ ہوں وجوہات کا سمجھ میں آنا مشکل ہے۔ کیونکہ دل کا نظام اچھا خاصا پیچیدہ ہے اس لئے ذیل میں چند علامات درج ہیں۔
دل کو معالجین ہارٹ یا کارڈیال کہتے ہیں۔ اسی بناء پر دل سے متعلق معلومات کو کارڈیال کہا جاتا ہے۔ اسی مناسبت سے ضعف قلب کو کارڈیک اسٹینضیا (CARDIC ASTHINA) کہتے ہیں اور دل کے درم کو کارڈیک ہائی پرترونی (CARDIC HIGHPERTROFI) کہا جاتا ہے۔ دل جسم کا سب سے زیادہ مصروف اور طاقتور عضو ہے جو کبھی آرام نہیں کرتا۔ اس کے اوپر ایک جھلی ہوتی ہے۔ جس کو ”پیری کارڈیم“ کہتے ہیں اس جھلی کے اندر رطوبت ہوتی ہے۔ جس سے دل مرطوب رہتا ہے اور اس کی حرکت برقرار رہتی ہے۔

اگر آپ دل کا معائنہ بنور کریں تو آپ کو اس میں چار خانے نظر آئیں گے۔ اوپر والے دونوں کمروں کو معالجین ”آوریکل“ ORICAM کہتے ہیں۔

اور نیچے کے کمروں کو معالجین ونٹریکل (Ventricular) کہتے ہیں۔ ان کمروں کے درمیاں دروازے ہوتے ہیں۔ جن کو معالجین والور (valve) کہتے ہیں۔ خون کی آمد پر یہ دروازے کھل جاتے ہیں۔ اور پھر بند ہو جاتے ہیں۔ دل ایک عضلاتی اور اعصابی نظام بنڈل آت جس کے ذریعے کام کرتا ہے یہی دل کے خانوں کو ایک وقت پھیلانے اور سکپٹرنے کے فرائض انجام دیتے ہیں۔ دل کے دونوں خانوں میں خون آنے اور وہاں سے جانے کا عمل بیک وقت ہوتا ہے۔

دورانِ خون | پھیپھڑوں میں خون ہوا کی آکسیجن کے ذریعے صاف ہوتا ہے۔ یہاں سے وہ

دل کے اوپر والے بائیں خانہ (ڈائریکل) میں داخل ہوتا ہے۔ اور نیچے بائیں والے خانہ (رونٹریکل) میں داخل ہوتا ہے اور پھر وہاں سے شریان اعظم کے ذریعہ اور نیچے جسم کی جانب چلا جاتا ہے۔ نیچے وہ معدہ اور تلی سے ہو کر جگر سے گذرتا ہوا واپس ہوتا ہے اور ٹانگوں سے ہوتا ہوا واپس دل کے اوپر کے خانہ میں آتا ہے پھر نچلے دائیں خانہ میں جاتا ہے اور پھر وہاں سے پھیپھڑوں میں چلا جاتا ہے تا زندگی یہ دورانِ خون اسی طرح جاری رہتا ہے۔

حکیم علی ضیاء احمد

● کبھی کبھار ایسا بھی ہوتا ہے کہ خون کا دوران اور دباؤ کم ہو تو خون میں سدہ بن جاتا ہے۔ جس کو معالجین ”بلڈ کلاٹ“ بھی کہتے ہیں۔ اس کی وجوہ محققین یہ بتاتے ہیں کہ کیسیائی خمیر تھروم بن جو کہ ”پروٹروم بنس“

حکیم علی ضیاء احمد

سے جگر میں پیدا ہو

جاتا ہے۔ تحلیل شدہ پروٹین "ناٹری لو جن" کو بغیر تحلیل شدہ پروٹین فائبر
میں تبدیل کر دیتا ہے۔ جس کی وجہ سے خون میں سدہ بن جاتا ہے۔
جب کبھی کوئی آدمی اچانک سوتے سے بیدار ہو کر چلنے پر اچانک چکرا
کر گر جاتا ہے اور پھر بے ہوش ہو جاتا ہے تو اس کا یہ مطلب نہیں کہ
اسے دل کی بیماری ہو گئی ہے۔ کھڑے ہونے کے مقابلے میں لیٹے رہنے
پر دل کی رفتار نصف کم ہوتی ہے۔ اچانک بیدار ہو کر چلنے پر دل کی اس
قدر رفتار نہیں بڑھ پاتی تو دماغ کو کم خون ملتا ہے اور آدمی چکرا کر ہوش
ہو کر گر جاتا ہے۔ گرنے کے بعد دماغ کو خون مل جاتا ہے۔ اس لئے
آدمی ہوش میں آ جاتا ہے۔ ایک شخص جو دل کا عارضہ لئے پھرتا ہو
وہ چکرا کر بے ہوش نہیں ہوا کرتا۔

کبھی کبھار یہ دیکھنے میں آیا ہے۔ نوجوان میں خصوصیت سے اور
بچوں بوڑھوں میں کبھی کبھی اچانک شدید دھڑکن شروع ہو جاتی ہے
یہ اس قدر شدید ہوتی ہے کہ جیسے دل پھٹ کر نکل جائے گا۔ ساتھ ہی
نبض کی رفتار بھی بڑھ جاتی ہے اور بلڈ پریشر بھی بڑھ جاتا ہے دل
میں درد ہوتا ہے اور گھبراہٹ ہو جاتی ہے۔ اس کیفیت کو "شائی
نس ٹیکے کار لو یا" کہتے ہیں۔

اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ ذہنی پریشانی زیادہ محنت اور اعصابی کمزوری
کی بناء پر ہو جاتا ہے۔ اس مرض میں نہ تو دل کی شریان میں جربی جمع

ہوتی ہے۔ اور نہ ہی شریان تنگ ہوتی ہے نہ ہی دل کے والو پر ورم آتا ہے بلکہ صرف دل کا عصبی نظام متاثر اور کمزوری ہو جاتا ہے ایسا سائی ٹیکی کا ڈیا ہے ہوتا ہے اٹیک کے بعد مریض کی حالت ایسی ہوتی ہے جیسے اصلی ہارٹ ٹیک ہوا ہو۔ لیکن یہ اصلی ہارٹ اٹیک نہیں ہوتا۔

دل کے مریض کا کارڈوگرام بنوایا جائے۔ ایس میں زیر و زبر والی لیکروں کو مد نظر رکھا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ لیکروں کے درمیانی وقفے کو دیکھا جاتا ہے جو کہ نارمل حالت میں ایک سیکنڈ ۰۴۰ اور ۰۶۰ ہوتا ہے۔ کارڈیوگرام سے ماہرین کو مرض کی تشخیص میں مدد مل جاتی ہے۔

الیکٹروکارڈیوگرام مشین کے دو الیکٹروڈ استعمال ہوتا ہے۔ دل کی حرکت سے جو ارتعاش ہوتا ہے وہ کارڈیوگرام ریکارڈنگ پیپر پر اسی نیچے لہروں کی صورت میں ریکارڈ ہوتا چلا جاتا ہے۔

کارڈیو اینالائسر سے محروم یوکس اور می کیو لوفائبری لیشن ہارٹ بلاک اور می کیو لوفلوٹر اور ایسی ہی بہت سے کیفیات کا پتہ چل جاتا ہے۔

حکیم علی ضیاء احمد صابری

(فاضل طب و جراحات)

386-تلیانوالہ محلہ ساہیوال

امراض قلب اور برقی تصویر کشی

امراض قلب میں قلب کے عضلات کے وظائف نے ماہرین کی توجہ کا بڑا

حکیم علی ضیاء احمد

حصہ اپنی طرف کھینچ رکھا

ہے اس سلسلہ میں قلب

کی برقی تصویر کشی (عام - ۴)

کی اہمیت بڑھ گئی ہے اس

تصویر کشی سے غلاف القلب

اور قلب کے مختلف حصوں

کے نقصانات اور ان کے

رد عمل کی کیفیات بڑی حد

تک واضح ہوتی ہیں اس سلسلہ

آلہ حاجز بین سے جس کی سکریں

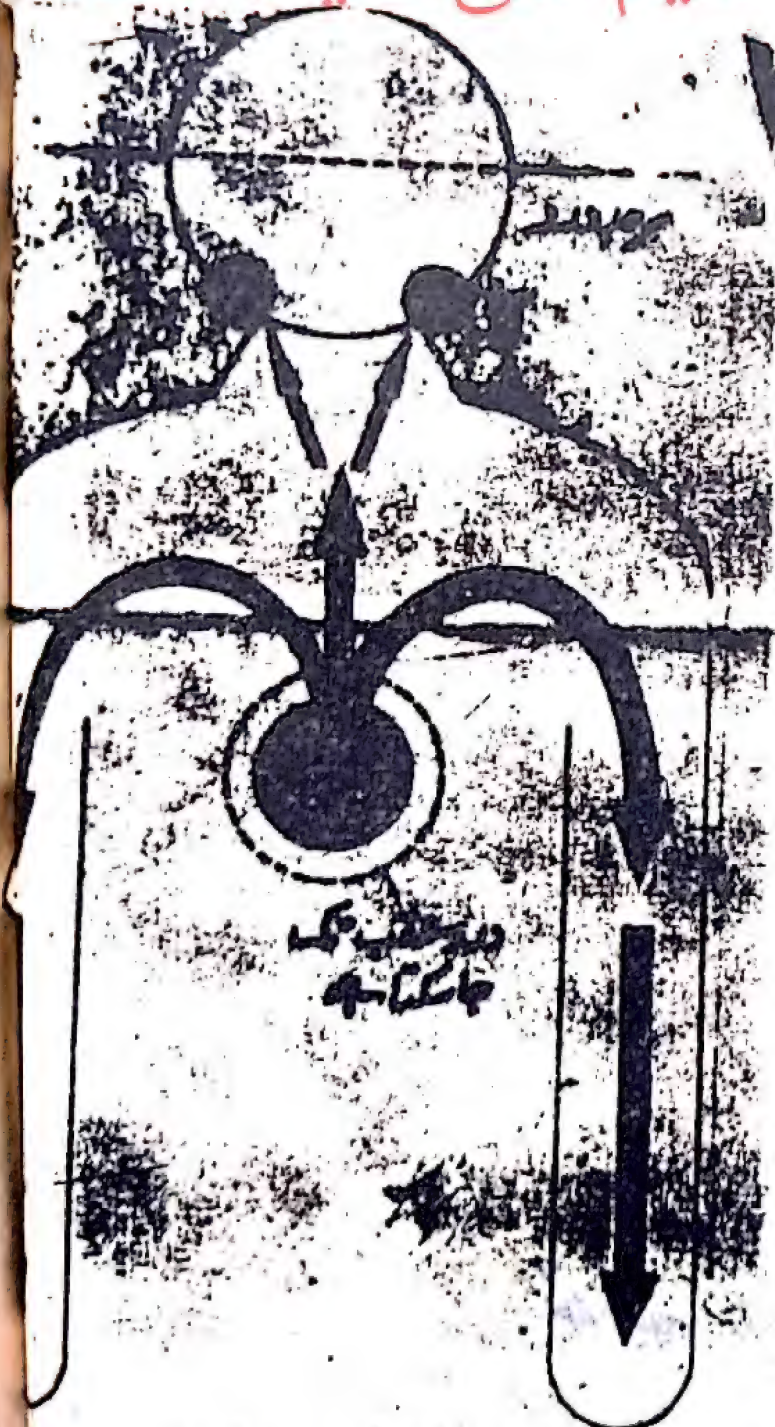
پر حجاب حاجز کے مختلف

حصے صاف نظر آتے ہیں بہت

مدد ملی ہے مقامی دوران خون کا

اندازہ اور مجموعی حیثیت سے تمام

دوران میں خون کی مقدار متعین



مدد کار قہ اور اطراف

کرنے کے بہتر طریقے سامنے آچکے ہیں۔ لیکن جہاں تک معالجات میں ان سے استفادہ کا تعلق ہے وہ ابھی تک نامکمل اور غیر مرتب ہے وریڈی خون کا دباؤ اور پھیپڑے کے مقامی دوران خون کا تعین تو بہر حال اب فوراً کیا جاسکتا ہے اس سے کم سے کم یہ متعین ہوتا ہے کہ مختلف امراض میں خون کے دباؤ اور اس کے اتار چڑھاؤ کی کیفیت کیا ہوتی ہے۔ قلب کے یکایک فیل ہو جانے کی بہت سی صورتیں ہو سکتی ہیں اب سمجھی جا رہی ہیں اور قلب کے دائیں اور بائیں بطن میں جو سخت دباؤ واقع ہوتا ہے اس کے اسباب کو باریک بینی سے معلوم کیا گیا ہے پھیپڑے کی شریانوں کے مسدود ہونے کی کیفیت سے ابتدائی تشخیص میں کوئی دشواری باقی نہیں رہی ہے اس سے مریض کی حفاظت اور اس کا میاب علاج کے بہت سے دروازے کھل گئے ہیں۔

پھلوں اور سبزیوں سے علاج

پھلوں اور سبزیوں کے خواص پر مختصر اور مفید کتاب جس کے

مطالعہ سے روزمرہ کے استعمال میں آنے والی سبزیوں

اور پھلوں کے بارے میں مفید معلومات حاصل ہوتی ہیں
قیمت چار روپے

اینجائنا کیا ہے Angina Pictosa

حکیم علی ضیاء احمد



اینجائنا کے لغوی معنی دم گھٹنے کے ہیں چونکہ اس بیماری میں گلا گھٹنے کا احساس ہوتا ہے اس لئے اسے اینجائنا کہا جاتا ہے اور اصل رگوں کی صلابت کا دوسرا نام ہے یہ بیماری ۷۰ فیصد نو جوانوں میں ۲۲ سال کی عمر میں شروع ہو سکتی ہے گو اس کی بنیاد اس سے بھی پہلے اطفال عمری میں پڑ جاتی ہے درمیانی عمر میں اس مزید اضافہ ہو جاتا ہے اور وسط عمر کے بعد تقریباً ہر ایک کو ہو سکتی ہے بڑھاپے سے قبل مردوں میں اس کی کثرت اٹھارہ گنا زیادہ ہے لیکن بوڑھی عورتوں اور مردوں میں اس کا تناسب ایک جیسا ہے اس کا افسوس ناک پہلو یہ ہے کہ مردوں میں یہ مرض اس وقت وار کرتی ہے

جب وہ اپنی صلاحیتوں سے معاشرہ کو مالا مال کر رہے ہوتے ہیں

اس مرض کے بارے میں چند ضروری باتیں ہیں

علامات مرض

(۱) درد سینہ کے درمیان سے لٹھے (۲) درد بائیں

ہاتھ کی طرف پھیلتے (۳) درد کچھ کرتے پر شروع ہو۔ (۴) درد صرف قلیل وقت

مثلاً دس منٹ کے لئے ہو یعنی ۳۰ سیکنڈ سے زیادہ اور ۲۰ منٹ سے کم۔

(۵) مسکن دوا درد کو دور کرنے والی دوا مثلاً نائٹرو گلیسرین وغیرہ کے افعال سے فوری

سکون ہو۔ ضروری ہے، **حکیم علی ضیاء احمد**

جب مریض اینجائنا کی گرفت میں آتا ہے تو ایسا معلوم ہوتا ہے کہ کسی نے دل

کو پکڑ لیا ہو۔ درد کی مختلف شکلیں ہوتی ہیں جلن۔ دباؤ۔ دھکن بھاری پن سن یا شل ہونے کی کیفیت وغیرہ۔

جب مریض اس صورت حال سے دوچار ہوتا ہے تو اس پر بے چینی اور گھبراہٹ

ظاہری ہو جاتی ہے اور ساری حرکات آہستہ ہو جاتی ہیں پسینے چھوٹ جاتے ہیں جہرہ

کارنگ فق ہو جاتا ہے اور کام کہتے کہتے چھوڑ دینا پڑتا ہے اگر مریض چل رہا

ہو تو ٹھہر جانا پڑتا ہے اگر درد لیٹے لیٹے ہو تو بیٹھنے سے قدرے سکون ملتا ہے

سانس میں گھٹن۔ دم چڑھنے آنکھوں کے آگے اندھیرا آ جانا چکر آنا، نقابہ

ظاہری ہو جاتی ہے، جی مسلاتا اور قے آ جاتی ہے بعض اوقات زیادہ غصہ بھی

اینجائنا کا سبب بن جاتا ہے، عام طور پر چند قدم چلنے کے بعد ہے نپنے لگ

جانا کمزوری قلب کی علامت ہے۔ صبح کے وقت عام طور پر منہ نہار چلتا اور

چہل قدمی کرنے کی نسبت خوب پیٹ بھر کے تیز قدمی سے چلنے سے درد

دل پیدا ہونے کا زیادہ امکان ہوتا ہے کیونکہ تیز قدمی سے دل کو زیادہ محنت کرنی پڑتی ہے۔ دوسرے معدہ میں خوراک کو ہضم کرنے میں زیادہ تر خون کا دوران معدہ کی طرف ہوتا ہے اس لئے دل کو حسب ضرورت خون کی پوری مقدار پیش نہیں آ رہی ہوتی، یہی وجہ ہے کہ عام طور پر بڑے بوڑھے کھانا کھانے کے فوری بعد تیز دوڑنے، نہانے اور اسی طرح کے دوسرے کام فوراً ایٹ جانا یا جماع وغیرہ میں مشغول ہر جانے سے منع کرتے ہیں کھانا کھانے کے بعد جسم میں سستی کا آجانے کی یہی وجہ ہے کہ دل و دماغ کو خون کی پوری مقدار نہیں مل رہی۔ دل کی بیماری میں بھی وجہ اینجائنا کی شکل اختیار کر لیتی ہے۔

اینجائنا کی تشخیص صرف اس وقت صحیح ہوگی۔ جب درد کچھ کرنے پر ہو۔ چاہے وہ تحریک جسمانی ہو یا ذہنی، اس میں چلتا دوڑنا بوجھد سرکانہ۔ غصہ کرنا جذباتی ہونا وغیرہ شامل ہے اگر کام بند کر دینے یا کوئی مسکن دوائی کھانے سے درد دور نہیں ہوتا تو یہ اینجائنا کا درد نہیں ہو سکتا۔ یا پھر دل پچھ کی طرح اس مریض میں متاثر نہیں۔ اینجائنا میں درد کا عرصہ مختصر ہوتا ہے۔

دوسری قابل غور بات یہ ہے جب درد کھانے کے بعد ہو یا ٹھنڈ میں چلنے سے ہو یا جذبات کی وجہ سے ہو تو یہ اکثر و بیشتر معدہ کی خرابی سے ہوتا ہے کیونکہ اس کا محنت سے کوئی تعلق نہیں ہوتا۔

جن لوگوں کو معدہ میں السریا پتہ کی بیماری ہے ان کا درد بھی ایسا ہی ہوتا ہے جس پر اینجائنا کا شبہ ہو سکتا ہے جن لوگوں کے گردن کے جوڑوں میں سختی یا وجع المفاصل ہوتا ہے ان کے سینہ میں بھی درد ہو سکتا ہے اور اینجائنا سے

مشابہ ہوتا ہے۔ جو درد مختصر ہو۔ نیز سوئی کی چھن کی طرح ایک متعین جگہ پر جہاں انگلی رکھ کر بتایا جائے یا ایسے درد جو چمک کی طرح ہوں جیسے برقی رو گزر گئی اور چمک سیکنڈ کے لئے ہوں عموماً دل کے درد نہیں ہوتے اور ان کے لئے کوئی دوسرا سبب تلاش کرنا چاہیے

حکیم علی ضیاء احمد

اینجانٹا کا درد کیسے اور کیوں ہوتا ہے، حفاظتی تدابیر

- ۱۔ محنت اور جذبات کے وقت چونکہ دل کو زیادہ خون کی ضرورت ہوتی ہے۔ صحت مند کارڈی رگیں پھیل کر زیادہ خون سمالیتی ہیں اور پھر دل کو پہنچاتی ہیں اس طرح صحت مند کارڈی رگیں ضرورت کے لحاظ سے تین گنا زیادہ مقدار تک خون پہنچا سکتی ہیں اور یہ خوبی ان کی لچک کی وجہ سے ہے۔ لیکن جب وہ سخت ہو جاتی ہیں تو یہ خوبی جاتی رہتی ہے۔ ان میں خون سمانے کی گنجائش نہیں رہتی اس طرح دل کے کام اور دل کو خون کی رسد میں عدم توازن ہی اینجانٹا درد دل کا باعث ہے
- ۲۔ درد دل (راینجانٹا) دراصل قدرت کی طرف سے ایک اشارہ ہوتا ہے ایسے اشخاص کیلئے جو دن رات محنت مشقت میں بھر کر کے نہ خود آرام کرتے ہیں اور نہ جسمانی مشینری کو آرام کا موقع دیتے ہیں۔ یہ قدرت کی طرف سے ایک سنگل ہے کہ آپ کام کر مے میں اپنی حد سے بڑھے جا رہے ہیں اور اب آپ کو رک جانا چاہیئے اس طرح اینجانٹا دراصل ایک حفاظتی لگڈان کا کردار ادا کرتی ہے۔
- ۳۔ اگر اینجانٹا کو اس نقطہ نظر سے دیکھا جائے کہ قدرت کی طرف سے آپ کو کوئی دیکھ بھال اور نگہداشت کر رہے ہیں اور جیسے ہی آپ اپنے آپ سے

باہر ہوئے اینجائنا نے آپ کو غیردار کر کے روک لیا جس شخص کو پہلے پہل
 اینجائنا ہوئی ہے اور وہ ہل گیا ہے، اگر وہ اپنی تکلیف کو اس نقطہ نظر سے
 دیکھے کہ اینجائنا دراصل اطلاع ادا شاہ ہے تو کسی حد تک اس سے بچا جاسکتا
 ہے۔

۳۔ قصہ کھولنا :- جس سے نبض سریع - ضعیف اور متغیر ہو جاتی ہے اگر
 اس سے نبض تیز رفتار مگر تحیف اور فشار خون تیز ہو جاتا ہے مگر دل کے سامنے والی
 اور عقب کی رگوں کے دوران خون میں توازن پیدا ہوتا ہے جس سے دل کا بوجھ کم
 ہو جاتا ہے اور دل کو سکون مل جاتا ہے۔

۵۔ کثرت خوری :- اینجائنا کے مریضوں کو کثرت خوری پیٹ بھر کر
 کھانے سے پرہیز رکھنا چاہیے بہتر یہی ہے کہ کھانا تھوڑا تھوڑا کر کے متعدد
 مرتبہ کھا لیا جائے اور ہر کھانے کے بعد کم از کم گھنٹہ دو گھنٹہ کا دقیقہ ضروری ہے
 وغن غذاؤں سے جہاں تک ہو سکے بچا جائے

۴۔ اعتدال پستی :- امراض قلب کے مریضوں کو اعتدال پسندی
 کو اپنا معمول زندگی بنا نا چاہیے ایسی محنت سے جس کی عادت نہ ہو پچنا چاہیے
 مثلاً گاڑی کو دھکا لگانا کوئی وزن اٹھانا کھانے کے بعد میز چلنا اور ورزش سے
 احتراز کرنا چاہیے سرد موسم میں چپل قدنی اور سرد ہوا کے خلافت چلنا بھی مناسب
 نہیں۔ عجلت میں چلنا بھی اینجائنا کا باعث بن سکتا ہے۔ تھکا دینے والے کاموں
 سے گریز کرنا چاہیے۔

۷۔ شدید قبض کا ہونا :- قبض سو بیماریوں کی مال ہے بعض اوقات

قبض سے کئی امراض جنم لیتی ہیں بوا سیر، تخیر معدہ، سردرد، بلاڈ پریشید وغیرہ لیکن امراض قلب میں یہ بڑی تکلیف کا باعث بنتی ہے، کیونکہ رفع حاجت کے وقت ترور لگانے سے براہ راست دل پر زور پڑتا ہے اور ایسی جاندار دل کا خدشہ ہوتا ہے ایسے لوگ اسبقول وغیرہ کا استعمال رکھیں کھانے میں پھل سبزیاں وافر مقدار میں استعمال کریں، خاص کہ پیپتہ۔ متقی۔ انجیر وغیرہ۔ اسی طرح بغیر چھنے ہوئے بھوسی دالے آٹے کی روٹی، مناسب مقدار میں پانی پینا جس سے فصد کا حجم بڑھتا ہے اور رفع حاجت میں آسانی پیدا ہو جاتی ہے۔

۸۔ جنسی اختلاط :- وظیفہ جماع جو مناسب وقت اور وقفہ کے ساتھ ہو طبیعت میں فرحت اور انبساط پیدا کرتا ہے لیکن اس میں میانہ روی برقرار نہ رہے یا کسی غیر کے ساتھ جنسی اختلاط پیدا کیا جائے جس میں ڈر خوف وغیرہ شامل ہو تو یہ باعث درد دل ہو سکتا ہے، کھانے کے فوری بعد وظیفہ جماع سے پرہیز رکھا جائے۔

حکیم علی ضیاء احمد

علاج وہ پرہیز

درد دل میں نبض کمزور اور بے قاعدہ چلنے لگ جاتی ہے بعض اوقات پیشاب زیادہ آنے لگتا ہے بعض مریضوں کو پسینہ زیادہ آتا ہے ہاتھ پاؤں میں کچاوٹ اور تشنج پیدا ہو جاتا ہے یہ مرض ان لوگوں میں زیادہ دماغی محنت کے عادی ہوں اعتدال پسند لوگوں میں یہ مرض بہت کم دیکھا گیا ہے، مندرجہ ذیل ادویہ تجویز کی گئی ہیں۔

علاج

مریض کو آرام سے لٹا دیا جائے اس کے پاس کوئی شور و شر نہ کیا جائے
دل کے مقام پر آہستہ آہستہ مساج کیا جائے اگر معدہ کی خرابی یا معدہ کی بدہضمی
اس کا موجب ہو تو مریض کو تے کرادی جائے۔ تے کروانے کا آسان
طریقہ یہ ہے کہ ایک گلاس گرم پانی میں کھوڑا سائلک ڈال کر پیا جائے
پھر حلق میں انگلی ڈال کر تے کرادی جائے اس سے عموماً تسکین ہو جاتی ہے
اور دل کی بے چینی کم ہو جاتی ہے۔

بھوک کے وقت غذا ہلکی دی جائے، مثلاً پتلا شوربا، دودھ سا گودانہ
تا وقتیکہ مریض پوری طرح صحت یاب نہ ہو جائے۔ اس کے اٹھنے بیٹھنے کی
مخالفت کریں۔

علاج بزرگ عیادویہ

۱۔ ہیرا ہینگ ارقی منقہ میں ڈال کر ڈال کر کھلانا درد دل کے واسطہ از حد
فائدہ مند ہے۔

۲۔ کشتہ بارہ سنگھا از کنوار گندل ۲ تا ۴ رتی منقہ میں رکھ کر کھلائیں۔

۳۔ مقام قلب پر رانی کا پلستر یا بیلا ڈونا پلاسٹر کا لگانا مفید اور فائدہ مند ہے

دیگر مجھون درد دل :- گل سرخ، نفل سیاه، سونٹھ، فلفل درازہ، ذرا دند

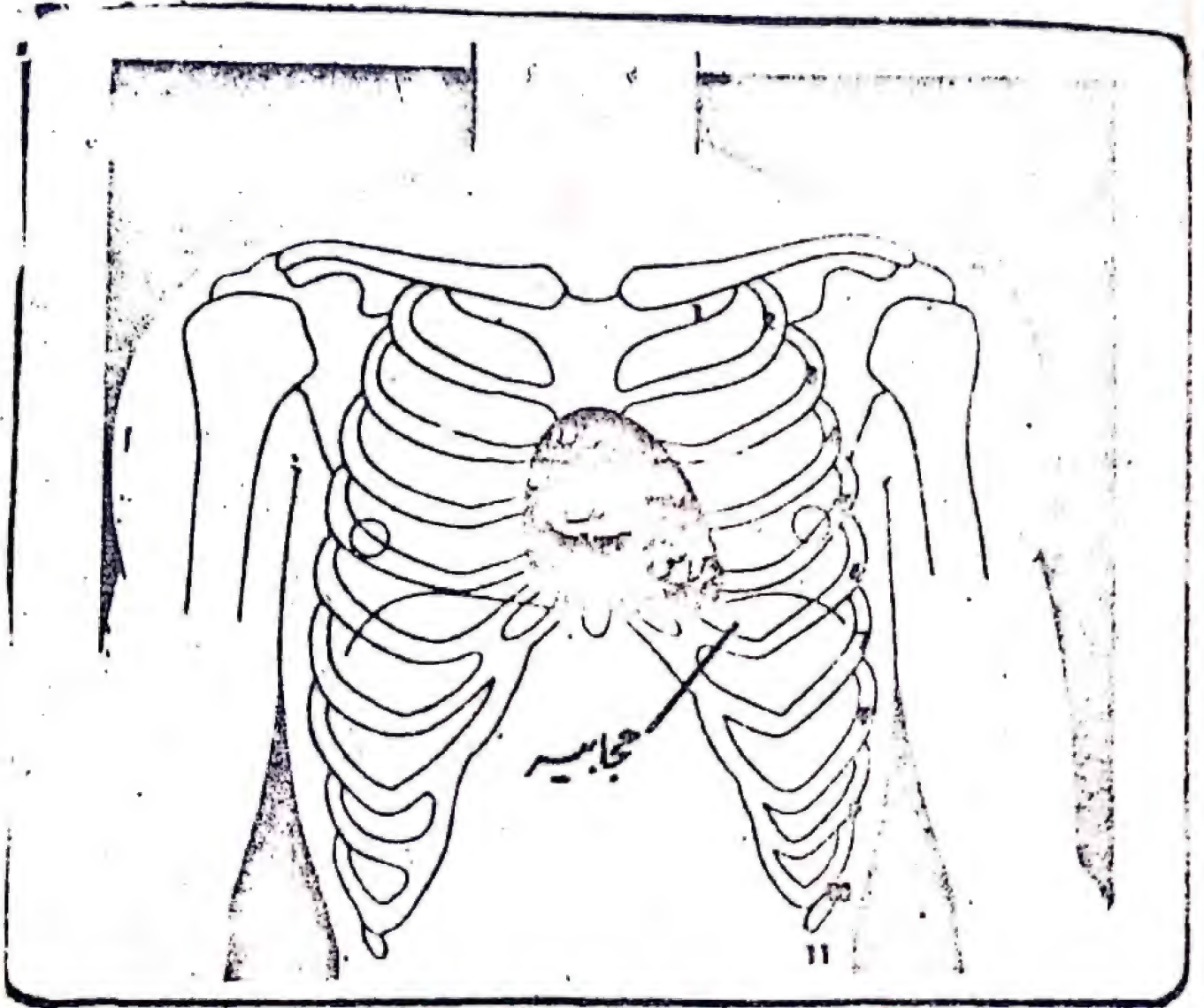
طویل، دارچینی، اساردن دو تولہ۔ معطلی ردھی۔ نر کچور۔ پودینہ انیسوں تولہ۔ جندبیر

۶ ماشہ سب کو کوٹ چھان کر ہم وزن شہد ملا کر مجھون تیار کریں۔ ۷ ماشہ

دن میں دو مرتبہ دیں یہ مجھون درد دل کی خاص دوا ہے۔

جسمانی ورزش اور امراض قلب

بیٹھ کر کام کرنے والے افراد پر دل کے دوسرے بڑے کام زیادہ امکان ہوتا ہے



حکیم علی ضیاء احمد

اعداد و شمار کے مطابق دل کے دورے دکانداروں، دفتری ملازموں، طبیعوں، ڈاکٹروں، زمینداروں، ڈرائیوروں وغیرہ میں زیادہ پائے جاتے ہیں۔ روزانہ عظیم الفرستی و کابلی ورزش میں سدرہا ہیں اگر حرکت میں برکت کو ٹھیک طور پر سمجھ لیا جائے تو ہر قسم کی بیٹھے رہنے والی زندگی کسی نہ کسی طرح ختم کر کے کچھ نہ کچھ

جسمانی ورزش کو اپنایا جاسکتا ہے مثلاً بیٹھے بیٹھے ٹانگوں کو ہی ہلاتے رہیں گھر سے دفتر کا کچھ راستہ پیدل طے کر لیں اور ہر روز نماز مسجد میں پڑھیں تو کافی ورزش ہو سکتی ہے، متناسب جسمانی ورزش ہماری صحت کے لئے اتنی ضروری ہے جتنی دوسری ضروریات زندگی۔ سست بیٹھ رہنے والی زندگی شریانوں کی تنگی اور اس کے مہلک نتائج کا پیش خیمہ ہے۔

دوران خون کو پیش از وقت بروئے کار لانے کے لئے ایسی روزانہ ورزش کی ضرورت ہے جس سے ہلکا سانس چڑھ جائے یعنی جسم میں آکسیجن کی ذرا سی کمی پیدا کر دی جائے مگر چھاتی میں درد کی نسبت نہ پہنچے اس ورزش کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ خالی معدے بالکل فارغ وقت میں اپنی معمولی کی رفتار سے پیدل سیر کی جائے پھر آہستہ آہستہ اپنی سکت دہمت کے مطابق سیر کے فاصلے کو بڑھا کر اور لمبا کر دیا جائے تاکہ لگاتار سیر کی عادت پختہ ہو کیونکہ وہ نہ صرف دل کی شریانی بیماری یعنی دل کے دوروں کا مداوا ہے بلکہ اس سے جسم و ذہن چاک و چوبند رہتے ہیں۔ ہاضمہ ٹھیک رہتا ہے، جوڑوں اور پٹھوں کی بیماریاں نہیں ہو پائیں روزانہ سیر و ورزش سردوں و غورتوں دونوں کے لئے یکساں مفید اور ضروری ہے۔

حکیم علی ضیاء احمد

اعصابی تناؤ اور دردِ دل

سینے میں ہونے والا سہر درد۔ دل ہی کا درد نہیں ہوتا



موجودہ مادہ پرستی کے دور میں اعصابی

تناؤ ذہنی پریشانیاں نہ صرف شریانی

تنگی کی رفتار کو تیز کر رہی ہے بلکہ دل

کے دُورے کو قبل از وقت وقوع میں

لا رہی ہیں۔ اس لئے دل کے مریض کو

غم کی خبر کبھی یکدم نہیں سنانی چاہیئے

بلکہ اس کے ذہن کو آہستہ آہستہ اس

کے لئے تیار کرنا چاہیئے۔ پریشانیاں ہماری روزمرہ زندگی کا

ایک اہم جزو ہیں۔ ان سے مکمل چھٹکارا پانا تو ناممکن ہے۔ لیکن

کفایت پسندی صبرِ خداوندی کریم کی رضا پر شا کر ہونا اپنا کر ہم

ان سے نجات حاصل کر سکتے ہیں۔

دل کے مریض کو جہاں تک ہو سکے۔ دل پر بوجھ ڈالنے خاص کر یکدم تناؤ

سے احتراز کرنا چاہیئے دل پر دباؤ کے مندرجہ ذیل وجوہات ہو سکتے

ہیں۔ مثلاً:-

حکیم علی ضیاء احمد

۶ وزن دار چیز کا اٹھانا، کام میں تیزی یا ورزش کرنا، مثلاً بس یا ریل گاڑی پر بھاگ کر سوار ہونا، سیڑھیوں پر بغیر رکے چڑھنا، دوڑ لگانا، کار کو دھکا دینا۔ غصہ۔ غم و یکدم خوشی، پیٹ کا زیادہ بھرنا جس سے معدہ کا دباؤ دل پر پڑھنا، کثرت سے تمباکو نوشی کرنا جس سے دل کی تشنج کی کیفیت پیدا ہو جانا، بسیار تھری خاص کر اگر اس میں چربی والی اشیاء و نمجند بنا سیتی گھی کی آمیزش ہو شربتوں کی تنگی کا موجب ہوتی ہے۔

چربی کی وہ اقسام جو سردی میں منجمد ہو جاتی ہیں۔ ان میں کو لیٹرو زیادہ ہوتی ہے۔ مثلاً مکھن، پنیر، بالائی، لچھی چربی کھجی، اگر دے کپورے مغز، اعلیٰ گھی۔ بنا سیتی گھی وغیرہ چالیس سال کی عمر کے بعد ان کی مقدار بالکل کم کر دینی چاہیئے۔

حکیم علی ضیاء احمد

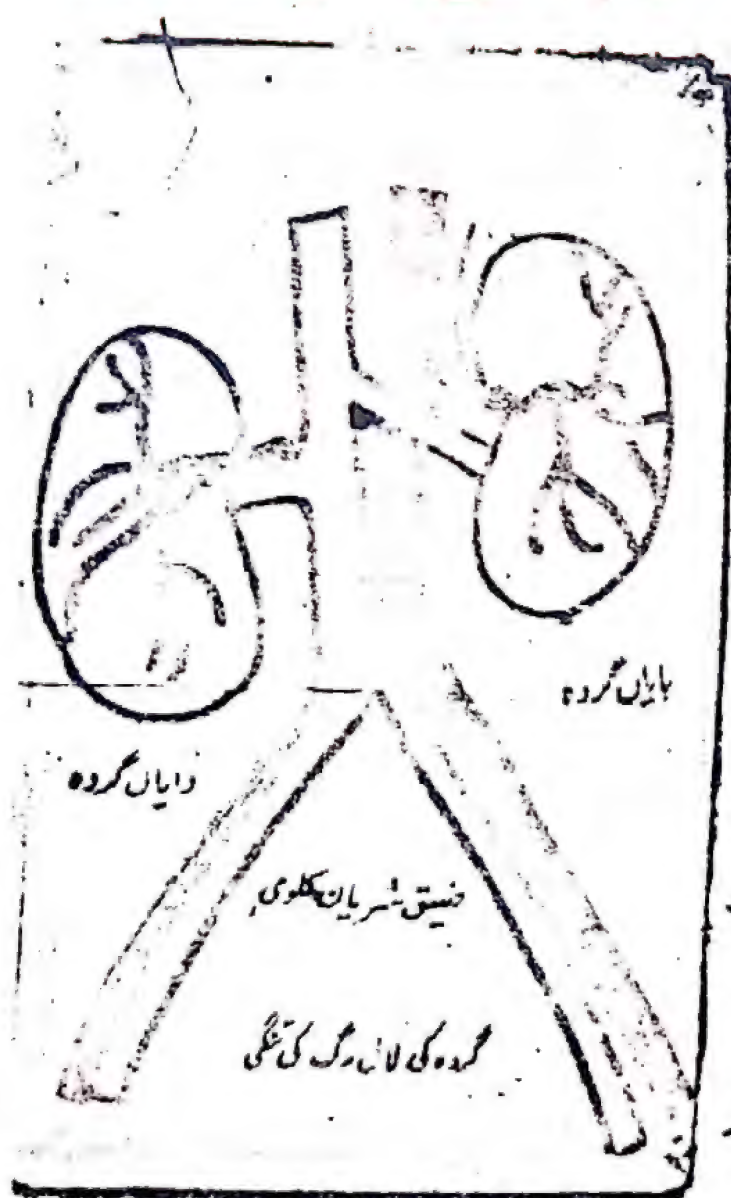
شوگر اعصابی جسمانی کا کمزوری کے
زیادہ سے زیادہ تجربہ شدہ کامیاب علاج
شہد مکر و ہو ج و فی

قیمت پچاس گولی بیس روپے

دواخانہ حکیم محمد عبداللہ بٹرنڈی لاہ

بلڈ پریشتر اور امراض قلب

حکیم علی ضیاء احمد



امراض قلب کی تقریباً ڈیڑھ سو اقسام ہیں۔ اسی طرح نہ ہارٹ ایک، کی بھی بہت سی اقسام ہیں۔ جس طرح ہر چکنے والی چیز سونا نہیں ہوتی۔ اسی طرح دل کی ہر بیماری ہارٹ اٹیک نہیں ہوتی۔ دل کی بعض تکالیف معمولی نوعیت کی ہوتی ہیں۔ اور بعض انتہائی شدید نوعیت کی ہوتی ہیں جن پر علاحدہ بحث ہوگی۔

موجودہ دور جو عصائی تناؤ کا دور ہے۔ اس میں یہ مرض کافی

بڑھتا جا رہا ہے۔ اگرچہ مرض پر فوری قابو پانے کے لیے بے شمار ادویات ایجاد ہو چکی ہیں۔ لیکن ایسی کوئی دوائی نہیں کہے۔ جو مرض سے فوری چھٹکارا دلا دے۔ مکمل شفا یابی کے لیے بہر حال ایک طویل اور صبر آزمایا دور سے گزرنا ہی پڑتا ہے۔ اور لمبی مدت تک علاج کرتا ہوتا ہے۔

اس مرض سے بچنے کے لئے احتیاطی تدابیر اختیار کرنی چاہیئے۔
 امراض قلب میں بلڈ پریشر کا بڑا عمل دخل ہے۔ ہم کو اس بارے
 میں محتاط رہنا چاہیئے۔ ہم وقت غصہ کھنچلا ہٹ سے دور
 رہیں۔ کاروباری تفکرات اور سوچ و فکر سے حتیٰ الوسع دور رہیں
 مرغن اور دیر ہضم غذا کا استعمال کم سے کم کریں۔ چہل قدمی کیا کریں
 خون میں کوکسٹرول، لائی پڈ اور ٹرگلی سرائیڈ کو اوسط سے نہ بڑھنے نہ
 دیا جائے۔ موٹاپے کو نہ بڑھتے دیں۔ ہلکی پھلکی ورزش کیا کریں۔ باضمہ
 کو درست رکھیں۔ پھلوں اور ترکاریوں کا استعمال زیادہ کریں۔

بلڈ پریشر زیادہ ہونے کی بہت سی وجوہات ہوتی ہیں جن میں
 ایک وجہ یہ بھی ہوتی ہے گردوں سے گزرنے والی خون کی شریان میں رکاوٹ
 پیدا ہو جاتی ہے۔ یا کبھی خون میں کوکسٹرول کی زیادتی یا کمی ہو جاتی ہے۔
 بلڈ پریشر کا بین الاقوامی اوسط چارٹ پیش خدمت ہے۔ اس چارٹ
 سے ۱۰ ڈگری کی کمی بیشی قابلِ فکرنہیں ۲۰ ڈگری کا فرق ہو تو قابلِ توجہ
 ہے۔ اور ۳۰ ڈگری کا فرق ہو تو باعث تشویش ہے۔

- ۱۔ بلڈ پریشر ۲۱ سال سے ۳۰ سال کے درمیان ۱۲۴/۷۶ ہونا چاہیئے۔
 - ۲۔ ۳۱ سال سے ۴۰ سال کے درمیان ۱۲۴/۸۴ ہونا چاہیئے۔
 - ۳۔ ۴۱ سال سے ۵۰ سال کے درمیان ۱۳۰/۸۶ ہونا چاہیئے۔
 - ۴۔ ۵۱ سال سے ۶۰ سال کے درمیان ۱۳۴/۹۰ ہونا چاہیئے۔
- بعض افراد کا عادتاً بلڈ پریشر کم ہوتا ہے۔ ان کو کوئی تشویش نہیں ہونا

حکیم علی ضیاء احمد

چہا ہیئے۔

۱۔ امراض قلب کے مریضوں کی ہسٹری اور خاندانی عوارضات سے ۵۰ فیصد معلومات حاصل ہو سکتی ہیں۔

۲۔ نبض بلڈ پریشر دل کے تمام مقامات کی آواز، پیروں ہاتھوں اور جسم پر درم اور جسمانی معائنہ سے ۲۵ فیصد علامات واضح ہو سکتی ہیں۔

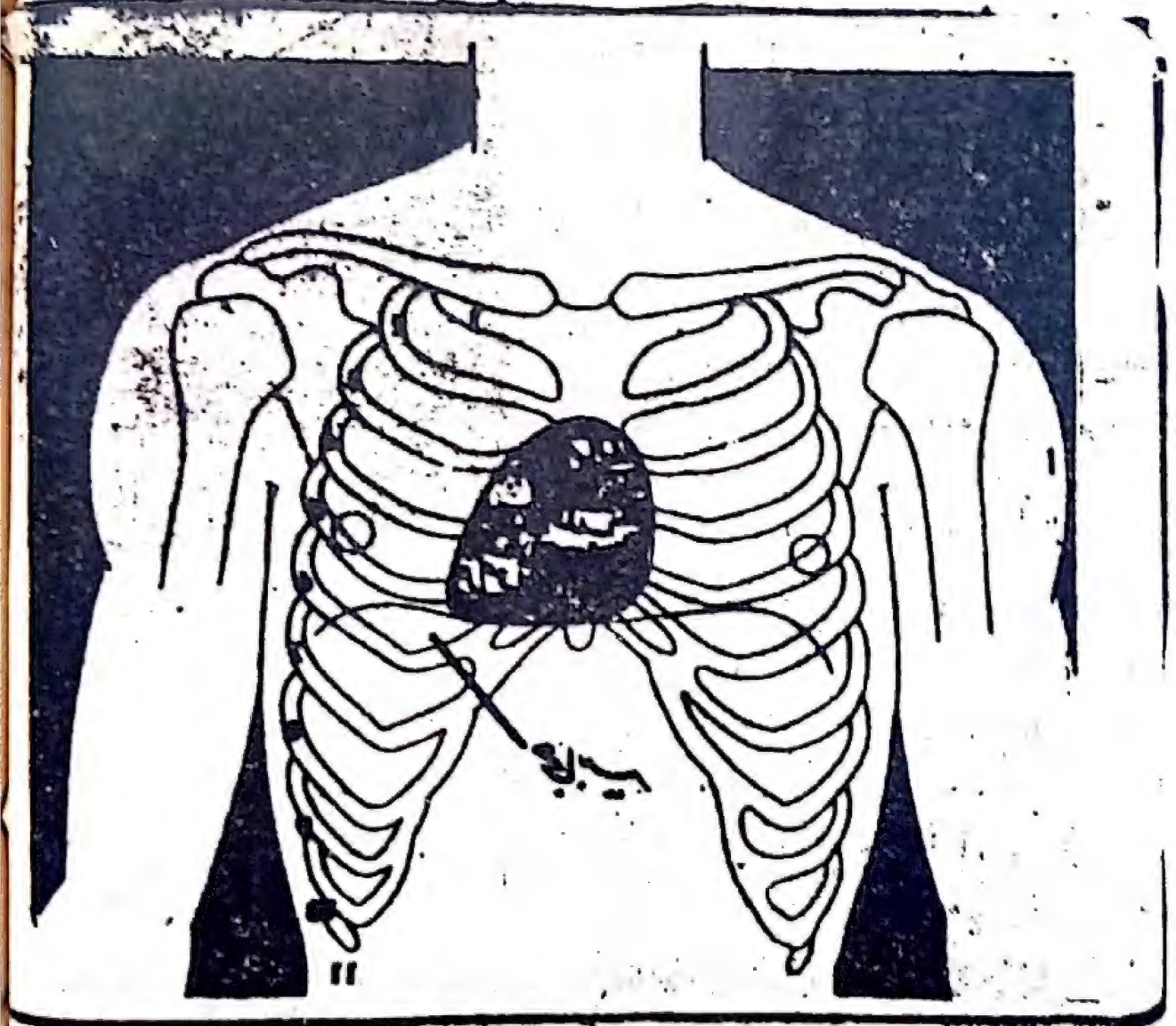
۳۔ ایکس رے اور ای سی ایس جی کے ذریعے ۲۰ فیصد بیماری کا پتہ چل سکتا ہے، دیگر خون پیتھاپ اور اجابت کے معائنہ سے بھی کافی حد تک معلومات حاصل ہوتی ہیں۔

بلڈ پریشر کے بڑھنے سے دل پر زور پڑتا ہے۔ اگر اسے کم نہ کیا جائے۔ تو اس کے بڑھنے سے دل کے علاوہ آنکھوں اور گردوں پر بھی اثر پڑتا ہے۔ آج اللہ کا شکر ہے کہ طبی سائنس میں امراض قلب بلڈ پریشر کو کم کرنے کے لئے بہترین ادویہ ایجاد ہو چکی ہیں۔ مکمل پریہیز اور علاج سے اس کو کنٹرول کیا جاسکتا ہے۔

گھنٹیا :- گھنٹیا کی بیماری جوڑوں میں ہوتی ہے۔ اس کی وجہ سے دل کے خانے بھی خراب ہو جاتے ہیں۔ ماہر طبیب ہمیشہ جوڑوں کے

درد کے علاج میں دل کا ضرور خیال کرتے ہیں۔ یہ بیماری تھروٹ سے شروع ہوتی ہے۔ لہذا بچوں کے تھروٹ کا خیال لازمی ہے۔ گھنٹیا کی خرابی سے دل کے خانوں میں خرابی ہو جاتی ہے اسے اب آپریشن کے ذریعے اچھا کیا جانے لگا ہے۔

حفظِ مالتقدم اور امراضِ قلب



۱۔ امراضِ قلب میں دماغی ورزش کے ساتھ جسمانی ورزش اور سیر بہت ضروری ہے۔ اس سے تبیم کا وزن بڑھتا۔ اور جسم پر چربی جمع نہیں ہوتی ایسا کمرنے سے بڑھ چھ بھی آپ کھاتے ہیں۔ وہ صحیح طور پر جسم کے صحت مند نشوونما میں کام آتے ہیں۔

حکیم علی ضیاء احمد

۲۔ ایسی غذا جس میں حیوانی چربی کی مقدار زیادہ ہو مثلاً گھی مکھن
 قلب کے لئے نقصان دہ ہوتے ہیں۔ غذائیں چینی کا زیادہ استعمال
 بھی نہیں ہونا چاہیئے۔ ہمیں کتنی خوراک کھانی چاہیئے اور ہم کتنی غذا
 کھاتے ہیں۔ وہ اشخاص جو اس بات کا خیال نہیں رکھتے۔ دل کے
 امراض میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

۳۔ بکثرت سنگریٹ نوشی کرنے والوں میں اس بیماری کو قبولہ
 کرنے کی استعداد زیادہ ہوتی ہے۔ اسی طرح مے نوش بھی اس بیماری
 سے نہیں بچ سکتے۔ ماہرین کی یہ متفقہ رائے ہے کہ نشہ کوئی بھی
 ہو وہ دل کے لئے نقصان دہ ہوتا ہے۔ اس لئے منشیات سے پرہیز
 ضروری ہے۔

۴۔ ذہنی تفکرات، الجھنیں، اور پریشانیاں انسان کو گھن کی طرح اندر اندر
 کھوکھلا کر دیتی ہیں۔ حالات پر صدق صبر و شکر اور حسد سے پرہیز اس
 بیماری سے بچنے کا بہترین حل ہے۔

۵۔ بلڈ پریشر اور شوگر کے مریضوں میں دل کے امراض میں مبتلا
 ہونے کے زیادہ امکانات ہوتے ہیں۔

اگر کم عمر افراد میں درج ذیل باتیں اور علامات پیدا ہوں تو
 ان پر خصوصی توجہ کی ضرورت ہوتی ہے۔

۱۔ کم عمری میں قبل از وقت بالوں کا سفید ہوتے جانے۔

۲۔ کم عمری میں تھوڑی سی محنت پر تھکاوٹ محسوس کرنا۔

۳۔ لڑکیوں میں کم عمری میں ہی ماہواری کا بند ہو جانا۔

۴۔ نیچے والے بلڈ پریشر کا اکثر بڑھے رہنا۔
 ۵۔ نبض کی کمزوری کے ساتھ ہاتھ پاؤں اور جسم کا غیر صحت مند رہنا۔

۶۔ آنکھوں کے گرد سفید گولائی کا معلوم ہونا۔ حلقے بند جانا۔
 ۷۔ آنکھوں کے کونے میں چربی کا جمع ہونا۔
 ۸۔ جسم کے وزن کا بہت جلد بڑھ جانا۔ موٹاپا۔
 ۹۔ دل کا بلا وجہ تیز دھڑکنا۔ سانس چھٹھنا۔
 ۱۰۔ کم عمری میں پختوری اور مریضوں کا زیادہ استعمال کرنا۔
 ۱۱۔ بکثرت سگریٹ نوشی اور دیگر منشیات سے ہونٹوں کا کالا ہونا
 جانا بھی ایک نشانی ہے۔

۱۲۔ کم عمری میں تیز قبوہ اور پچائے کا بکثرت استعمال وغیرہ۔
 یہ سب ایسی علامات و عادات ہیں جن سے جہاں تک ہو سکے پکا
 جائے۔ کیونکہ ان امراض اور علامات سے آگے چل کر امراض قلب کے
 پیدا ہونے کے کافی امکانات ہوتے ہیں۔ کم کھائے اور خوش
 رہیے کا اصول اپنا کر ہمیشہ خوش و خرم رہیے۔ ذہن پر کوئی بوجھ نہ
 رکھیں۔

حکیم علی فہماء احمد صابری
 (فاضل طب و جراحی)
 386۔ تلایانوالہ محلہ ساہیوالہ

پاکستان میں "ہائی پاس اپریشن" کا انعقاد دل کے

رہنما بیٹس دل کے امراض کا باعشہ بن سکتے ہیں

امریکہ کے بعد پاکستان میں جلد ہی دل کے مرض کا جدید علاج "ہائی پاس اپریشن" کا انعقاد ہو رہا ہے۔ ہائی پاس اپریشن کی وضاحت کچھ بچوں کی جاسکتی ہے۔ کہ خون کا دوران متبادل راستوں کے ذریعے ممکن بنا دیا جاتا ہے۔

حکیم علی ضیاء احمد

امراض قلب کے ماہرین نے ان خدشات کو دور کیا کہ پاکستان میں دل کے اپریشن نہیں ہو سکتے۔ انہوں نے کہا کہ تمام تعلقہ یہ ہے اس سلسلے میں پاکستان کی صورت حال بہتر نہیں ہے جبکہ کراچی میں گزشتہ کئی سالوں سے اوپن ہارٹ سرجری ہو رہی ہے اور بہترین جدید مشینری موجود ہے۔

ایک سوال ذہن میں پیدا ہوتا ہے کہ کیا یہ ممکن ہے کہ جس کو ایک بار دل کا دورہ پڑھے۔ وہ اس مرض میں مستقل طور پر گرفتار ہو جاتا ہے۔ یا نہیں؟

اس سلسلہ میں کم از کم تین ماہ تک دل کے مریض کو زیر مطالعہ رکھا جائے اگر مریض کو پھر بھی اپنی چھاتی میں درد ہو تو پتہ چل جاتا

ہے کہ ”آرٹریز“ میں ابھی تک رکاوٹیں موجود ہیں۔ چنانچہ علاج کا عمل جاری رکھا جائے۔

ماہرین میں سے بعض کا خیال ہے کہ تمبک کو اور خالص طور پر سگریٹ نوشی کو انتہائی مضر صحت قرار دیا جائے اس کے علاوہ بلڈ پریشر اور ذیابیطس کے باعث بھی دل کے امراض نوجوانوں میں زیادہ ہو رہے ہیں۔ بیس سے تیس سال کی عمر کے نوجوانوں میں یہ بیماری زیادہ ہے تاہم سولہ برس کے لڑکے بھی دل کی بیماری میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

علاوہ انہیں زیادہ گوشت۔ گھی اور انڈے وغیرہ کھانے کے باعث بھی دل کی تکالیف ہو جاتی ہیں۔ اس لئے انسان کو اپنی خوراک میں اعتدال ہی برتنا چاہیئے۔

حکیم علی ضیاء احمد

دیہی علاقوں سے شہریوں میں آنے والے لوگ دل کے امراض میں زیادہ مبتلا ہوتے ہیں۔ کیونکہ وہ ایک ماحول سے دوسرے ماحول میں آتے ہیں اور ان کے تمام معمولات یکسر تبدیل ہو جاتے ہیں شہری زندگی میں روزمرہ کے معمولات میں ہمیں ورزش کو ایک اصول بنالینا چاہیئے۔ امراض قلب کے مریض کے لئے خاص کم ورزش بہت ضروری ہے۔

سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ ایسا مریض کتنی ورزش کرے یہ سب کچھ اپنے معالج کے باہمی مشورہ سے طے کیا جائے کہ کتنی ورزش ضروری ہے۔ ورزش کرنے والے لوگ خوش گوار زندگی گزار رہے ہیں۔

ضعف قلب خفقان اور ضعف دماغ کے لیے۔
کشتہ صدقہ مروا دید۔ عنبر۔ مشک خالص
اتولہ / سر ماشہ۔ سر ماشہ

۱۔ اکیسیرفقان :- حکیم علی ضیاء احمد

الایچی خورد - طباشیر - کوز مصری - ورق نقسہ
اتولہ - اتولہ - اتولہ - اتولہ

جملہ اجزاء کو خوب پیس کر کھرن میں ڈال کر ایک ایک ورق نقرہ ملا رہیں۔ اور کھرن کمرے جائیں۔ حتیٰ کہ تمام ورق اس میں پوری طرح حل ہو جائیں۔ اور محفوظ کر لیں۔

۲۔ دیگر اکتیر خفقان افعال و خواص میں یہ واقع خفقان مقوی قلب و دماغ ہے۔ جہر یان منی اور سہارہ ت جگر کے لئے مفید ہے۔

طبائشیر کبود، کبریا شمع، یشب سبز، مرجان، مصطکی، رومی، عود
صلیب، ست گلو، ہر ایک پانچ ماشہ، مروارید ناسفتہ، زعفران ہر ایک
تین ماشہ، تمام اجزاء عرق گلاب سے آتش میں خوب کھل کر کے محفوظ
رکھیں۔ پچار رتی ہمراہ عرق گاؤن بان ۱۰ تولہ دن میں تین بار کھلائیں۔

دیگر: اکسیر خفقان :- خفقاں اور تفریح قلب کے لئے موثر دوا ہے
زہر مہرہ خطائی کو آب آملہ مینر میں صحت بلیغ کرنے کے بعد آب گل سرخ
۱۵ تولہ میں اس قدر کھل کر یں کہ مثل غبار ہو جائے۔ ایک ماشہ ہمراہ شربت
گل گرد مل یا بدرقہ مناسب کھلائیں۔

حکیم علی ضیاء احمد

سفوف و افخ خفقان :-

اجزاء :- طبائشیر کبود، کبریا شمع، زہر مہرہ خطائی۔

۲ تولے - ۱۰ تولہ - ۱ تولہ

صندل سفید - نار حبیل دریائی - کشیز خشک

۲ تولے - ۲ تولے - ۲ تولے

حسب دستور کوٹ چھان کر خوب کھل کر کے محفوظ رکھیں ۴ رتی

تا ایک ماشہ ہمراہ بدرقہ مناسبہ کھلائیں۔

شربت و افخ خفقان :- صندل سفید، خس، نبات سفید
۵ تولہ - اکلہ - ۳ سیر

روح کیوڑہ۔ روح گلاب۔

۲۰ قطرے۔ ۲۰ قطرے۔

پہلی دونوں اشیاء کا بطریق احسن تین بوتل عرق کشید کریں۔
نبات سفید ملا کر شربت بنائیں۔ بعد ازاں روح کیوڑہ و گلاب شامل
کریں ۲ تولہ ہمراہ سرد آب صبح و شام پلائیں۔ قبل از استعمال تنقیہ فروری ہے

معجون خفقان :-

اجزاء :- مربہ آملہ۔ مربہ ہلیلہ۔ مربہ سیب۔ مربہ ہجرا۔ مربہ انتاس

ہر ایک ایک تولہ۔ طب اشیر کیوڑہ۔ دانہ ہیل خورد۔ کھر باشمعی۔ یشب سبز

ہر ایک ۲ ماشہ۔ ورق نقرہ ۷ عدد۔ ورق طلا ۳ عدد اور شہد

خالص ۳ تولہ۔ **حکیم علی ضیاء احمد**

مربہ جات رگڑ کر خوب آمیز کریں۔ بعد ازاں طب اشیر، دانہ ہیل

خورد کھر باشمعی۔ یشب سبز کو جدا جدا خوب کھل کر کھ شامل کریں۔

اور ورق نقرہ اور ورق طلا ملا کر محفوظ رکھیں۔ ایک تولہ ہمراہ بدرقہ مناسبہ

صبح و شام کھلائیں۔ دافع خفقان اور مقوی قلب ہے۔

معجون مفرح :-

اجزاء :- تخم کاسنی۔ تخم کاہو۔ تخم خرفہ۔ ورق نقرہ ہر ایک ۳ ماشہ

مغز تخم خیارین ۲ تولہ۔ طب اشیر کیوڑہ ۱۰ تولہ۔ شہد پاؤ۔ کوزہ مہری ایک پاؤ

جملہ ادویہ کو پیس کر بطریق معروف مصری اور شہد کے قوام میں
میعون بنائیں۔ ۶ ماشہ ہمراہ بدرقہ مناسبہ صبح و شام کھلائیں۔

ابریشم۔ گل گاؤزبان۔ گاؤزبانہ۔

خمیرہ ابریشم :- اتولہ . اتولہ . اتولہ . ۳ تولے

فرنجشک۔ تخم بالنگو۔ بادرنجبویہ۔ کشینر خشک۔ جہن سرخ سفید

اتولہ . اتولہ . اتولہ . اتولہ . ۲ تولے

بو شانہ بنا کر چینی کے قوام سے خمیرہ تیار کریں۔ ایک تولہ سے چھ ماشہ

کشتہ شاخ مرجان اور عرق گاؤزبان میں بچھا ہوا۔ ایک رقی صبح و شام

دیں۔ دشاخ مرجان کو آگ پر سرخ کر کے بارہ مرتبہ عرق گاؤزبان میں

بچھائیں۔ بہترین کشتہ تیار ہوگا۔ (بعدہ کھل کر کے محفوظ کر لیں ایک رقی

صبح و شام دیں۔ دل و دماغ خفقان بلد پریشہ کے لئے بہترین ہے۔

عرق النساء یا لنگڑی کا درد

یہ ایک موذی مرض ہے جس میں ساری ٹانگ میں درد ہوتا ہے مریض

لنگڑا کر چلتا ہے ایک صاحب لکھتے ہیں کہ اس مرض میں پانچ سال متبلا رہا

ہزاروں روپے خرچ کئے پو گراج گوگل سے مجھے آرام ہوا۔

کمل کورس بیس روپے

الحاج حکیم محمد عبداللہ بابڑ منڈی لاہور فون :- ۶۵۰۹۰

علاج خشار الدم ریلڈ پریشا

حکیم علی ضیاء احمد

دوائے خشار الدم قوی = اجزاء صندل سفید ۲ تولہ

بہمن سفید - گل سرخ - کشینز خشک - آملہ مقشر - دانہ بیل خورد - طباشیر

۲ تولہ - ۳ تولہ - ۴ تولہ - ۴ تولہ - ۲ تولہ - ایک

کبود - قاذرہ معدنی - پوست ترنج - نبات سفید

تولہ - اتولہ - اتولہ - ہموزن ادویہ -

سب ادویہ کوٹ چھان کر محفوظ کر لیں - ۲ ماشہ سفوف ہمراہ عرق

کیوڑہ خشار الدم قوی اور مفرح ہے -

سفوف خشار الدم قوی = اسرول (جھوٹی چندن) گل نسرين (سیوتی)

برادہ صندل سفید - بیل خورد - بھر باشمی - ہموزن کوٹ چھان کر کھل کر کے

سفوف تیار کریں -

خشار الدم قوی - ضعف قلب - گھبراہٹ اور بے چینی میں مفید ہے

دیگر برائے خشار الدم = کشینز خشک ۲ ۱/۲ تولہ - سفوف ۲ ۱/۴ تولہ -

الابچی خورد اتولہ - گل سرخ ۲ اتولہ نبض شہ ۲ اتولہ

سفوف بنا کر صبح و شام ایک ایک اتولہ ہمراہ عرق گاؤ زبان وغیرہ

مریہ آملہ صبح و شام استعمال کریں۔

۴۔ شیر خشک اتولہ - عرق گلاب ۱۰ اتولہ صبح نہار استعمال کریں بالوفل

کشینز زمانی - ایک اتولہ رات سوتے وقت ہمراہ نیم گرم عرق گاؤ زبان استعمال

کر آئیں۔
دیکر۔
حکیم علی ضیاء احمد

گل گاؤ زبان - چھوٹی چپدن - الابچی - سبز۔

اتولہ - اتولہ - اتولہ -

سفوف بنا کر ۳-۳ ماشہ صبح و شام دیں۔ ہر قسم کے بلڈ پریشر

کمزوری قلب کے لئے مفید ہے۔

دیکر۔ اسرول (چھوٹی چپدن) - مرچ سیاہ ہموزن کیپول

بنا کر دیں۔ باقی بلڈ پریشر کے لئے مفید ہے۔

فشار الدم :- درخت پیل کا پھل - اکلو چینی اکلو - ست پودینہ

۲ اتولے - سفوف بنا کر صبح و شام ایک ایک ماشہ دیں - انشاء اللہ

صرف تین دن میں مکمل فائدہ ہوگا۔ بلڈ پریشر کنٹرول ہو جائے گا۔

حکیم علی ضیاء احمد

۱۔ کسیر خواہر ہر ۵ = مردار تاسفتہ - ورق نقرہ - شاخ مرجان
۳ ماشہ - ۳ ماشہ - ۶ ماشہ

یشب سیر - عقیق سرخ - تار صیل دریائی - زعفران - زہر مہرہ
خطائی - یاقوت سرخ - یاقوت نر - فیروزہ
۳ ماشہ - ۳ ماشہ - ۶ ماشہ
عرق کلاب ۳ ہتھ میں کھل کر کے نیار ہونے پر ایک ایک
رتی دو المسک یا خمیرہ گاؤتہ بان میں صبح و شام دیں۔

۲۔ دیگر مقوی قلب :- کشتہ سنگہ، کشتہ بارہ سنگہ، کشتہ
شاخ مرجان - مرکب بنا کر ایک ایک رتی صبح و شام -
(خمیرہ ابریشم حکیم ارشد والا کے ساتھ دیں)۔

۳۔ کسیر مقوی قلب :- عنبر اشہب - جدوار خطائی -

زعفران کشمیری ہر ایک ۳ ماشہ سفوف کر تب بقدر قفل سیاہ
بنائیں۔ مقوی دل و دماغ اور اعضاء درعیہ ہے مایوس مریمینوں کے پیچ

حکیم علی ضیاء احمد

برج الاثر ہے۔

اکیر مقوی قلب :- یاقت رومانی کھر باشمعی عنبر شہب

رودارید ناسفتہ۔ ایریشیم مقص۔ ہر ایک ۴ ماشہ۔ زعفران ۲ ماشہ۔ فانیہ
پیل خورد ۴ ماشہ۔ طب اشیر کیود اتولہ۔ عرق کیوڑہ ایک بوتل
جملہ ادویہ کو حسب دستور عرق کے ساتھ سختی بلوغ کریں اور محفوظ
رکھیں۔ بہتہ سرین مقوی قلب اور دماغ ہے۔

کشتہ مرجان مرکب :- ورق نقرہ۔ شاخ مرجان۔ یاقت
امانی ہر ایک۔ ایک تولہ۔

ت ترکیب ساخت :- سب اجزاء کو پیس کر عرق گلاب ا پاؤ
خالص میں کھرن کر کے قرص بنا کر ظرف گلی میں گل حکمت کر کے پانچ
پیرادیلوں کی آگ دیں سرد ہونے پر نکال کر پیس لیں۔
ایک رتی کشتہ ہمراہ بدرقہ مناسبہ یا خمیرہ گاڈ زبانبان سادہ کھلائیں
مقوی احفادہ نمیسہ دارواج و قوی ہے۔

خمیرہ ایریشیم خاص :- قلب دیگر کو قوی کرنے میں ہے

نکھ ہے۔ گرم مزاجوں کے لیے نہایت مناسب ہے۔
ایریشیم خام ۱۰ تولہ۔ عرق گلاب۔ مید مشک۔ گاڈ زبانبان خالص

پانی۔ لوہا بجھایا ہوا۔ حسب ضرورت لے کر دو دن بھگوئیں۔ پھر آب سیب
 شیریں۔ آب ہی شیریں۔ آب امروہ۔ گنے کارس۔ قند سفید۔ جوش
 دے کر بعدہ سفیدی مرغ ملا کر اچھی طرح ہینٹیں اور قوام کریں۔ البشیم
 تخم خرفہ مقشر۔ فادر ہر معدنی۔ صندل سفید۔ گل سرخ۔ گل گاوزبان شتقاق
 مہری۔ بہن سرخ بہن سفید۔ طباشیر سفید۔ کشینہ خشک۔ ہر ایک ایک
 تولہ۔ مردار پیر۔ یا قوت رہ مانی۔ کبریا شمعہ۔ چاندی کے ورق ہر ایک
 سو ماشہ مشک تین ماشہ۔ شامل کر کے خمیرہ تیار کر کے۔ ۳ ماشہ صبح و
 شام دیں۔ نہایت مفید ہے۔

حکیم علی ضیاء احمد

۲۔ دوا المسک یاروہ۔ خفقان۔ تقویت قلب۔ اعضاء رئیہ
 اور دوسرے فوائد کے لیے۔

مشک۔ عنبر اشہب۔ ورق نقرہ۔ زعفران۔ دارچینی تخم کاہو
 $\frac{3}{4}$ ماشہ۔ $\frac{1}{2}$ ماشہ۔ ۹ ماشہ۔ ۹ ماشہ۔ ۹ ماشہ۔ ۶ ماشہ

گل سرخ۔ گل گاوزبان۔ بنج مرجان۔ البشیم۔ صندل سفید
 ۱ ماشہ۔ ۶ ماشہ۔ ۶ ماشہ۔ ۶ ماشہ۔ ۶ ماشہ۔ اتولہ

برگ گاوزبان۔ کبریا شمعہ۔ طباشیر۔ کشینہ خشک۔ آملہ سبز
 ۲ تولے۔ ۱ تولہ۔ ۲ تولے۔ ۲ تولے۔ ۲ تولے۔ ۵ تولے

زرشک مصفی۔ خرفہ۔ پانی سیب۔ عرق صندل عرق بید مشک۔
 سفید چینی دواؤں سے تین گنا تا کم دوائیں قوام کر کے شامل کریں۔ نہایت

مفید دوا تیار ہے۔ نصف تولہ تک فی خوراک صبح و شام دیں۔

دوا لمسک یاد دیگر: مذکورہ بالا فوائد رکھتا ہے۔

مشک - صندل سفید - تخم کاہو - تخم خرفہ - گل سرخ - کثیر نمک

$\frac{1}{4}$ ماشہ $\frac{1}{2}$ تولہ . $\frac{1}{2}$ تولہ . $\frac{1}{2}$ تولہ . $\frac{1}{2}$ تولہ - $\frac{1}{2}$ تولہ

مروارید - کبر باشمی - چینی -

۳ ماشہ - ۶ ماشہ - ۳ گنا -

قوام بنا کر جلد ادویہ شامل کریں - ۶ ماشہ فی خوراک دیں۔

حکیم علی ضیاء احمد

مائی بلٹ پریشتر مندرجہ ذیل نسخہ بلٹ پریشتر کی اونچے درجہ کی
کیفیت میں افتتاحی موثر اور مفید ہے
گولیاں تیار کر کے ایک ماشہ صبح دوپہر شام ہمراہ عری کاؤ زبان
دیں۔

اجوائن دیسی - سیاہ گوسفند - ایلوا - مرج سیاہ - ہرڑ زرد
۶ ماشہ ۱ ماشہ ۵ تولہ ۵ تولہ $\frac{1}{4}$ تولہ

بیڑہ - آملہ - ہرڑ زنگی - چھوٹی چندل - پٹاشیم برومائیڈ
 $\frac{1}{4}$ تولہ $\frac{1}{4}$ تولہ $\frac{1}{4}$ تولہ ۱ تولہ - ایک ڈرام

نوشادر - کشتہ ابک سیاہ
۱ تولہ ۶ ماشہ

سیب انگور، سنگترہ جدید سائنس کی روشنی میں

سیب

سیب انگلستان کا محبوب اور مفید ترین پھل ہے۔ اس کے بعد انگور اور نارنگی کا درجہ ہے۔ اس کے فوائد کا اندازہ اس ضرب المثل سے ہو سکتا ہے کہ روزانہ ایک سیب کا استعمال ڈاکٹر کو قریب نہیں آنے دیتا۔ امریکہ میں سیب پر بہت تجربات کئے گئے ہیں اور اس کے فوائد کی تحقیقات کی گئی ہے۔ یہاں جدید سائنٹیفک اصولوں کے مطابق سیب کی کاشت کی جاتی ہے۔ اور سینکڑوں قسم کا پھل پیدا کیا جاتا ہے۔ ڈاکٹر مغربین کو لیمیا یونیورسٹی میں کمیسری کے پروفیسر ہیں۔ ان کے رائے کے مطابق سیب سب سے زیادہ نفع بخش اور مفید ثابت ہو چکا ہے۔

ڈاکٹر ادیب جانش کے نزدیک سیب سب سے عمدہ دماغی غذا ہے۔ دوسرے ماہرین بھی لگاتار دماغی کام کرنے والوں کے لئے سیب بہت مفید بتاتے ہیں۔ کیونکہ اس میں دوسرے پھلوں کی نسبت فاسفورس اور فولاد بہت زیادہ مقدار میں پائے جاتے ہیں اور فاسفورس دماغ کی اصلی غذا ہے۔

حکیم علی ضیاء احمد

سیب جگر کے فعل کو درست کر کے سستی رفع کرتا ہے۔ ذہنی اور
 دماغی قوت بختتا ہے۔ اکثر ڈاکٹر اسے معدے اور آنتوں کی بیماریوں
 میں بھی استعمال کرتے ہیں۔ خون کی کمی اور اختلاج قلب کے لئے
 بھی بہت مفید ہے۔ اس کے متواتر استعمال سے خون صالح پیدا ہوتا ہے
 رنگت نکھرتی اور رخساروں میں سرخی پیدا ہوتی ہے۔ گردہ اور دانٹوں کے
 لئے بھی فائدہ بخش ہے۔ سیب میں وٹامن بی اور سی پورے تناسب
 سے پائے جاتے ہیں۔ طبی نقطہ نظر سے یہ دونوں وٹامنز جسمانی ترقی قیام
 صحت اور بقاء حیات کے لئے از بس ضروری ہیں۔ ایک امریکن ڈاکٹر
 کی رائے ہے کہ سیب میں وٹامن کے بہترین اجزاء اس کے چھلکے میں
 ہوتے ہیں۔ اس لئے حتی المقدور سیب کا جھلکا اتارنا چاہیئے بلکہ
 چھلکے سمیت سیب کھانا زیادہ مفید ہے۔ جھلکا اتارنے سے گویا سیب
 کا جو ہر کافی مقدار میں ضائع ہو جاتا ہے۔ سیب خوب چبا چبا کر کھانا
 چاہیئے تاکہ اس کے مفید اجزاء دانٹوں اور مسوڑھوں میں جذب ہوں
 اور جھلکا بھی خوب پس جائے۔ اگر طبیعت قبول نہ کرے تو پتلا سا جھلکا
 اتار لینا چاہیئے۔ سیب ہر وقت کھایا جاسکتا ہے۔ کسی وقت بھی کھانے
 سے نقصان نہیں ہوتا۔ اگر کھانے کے بعد کھایا جائے تو ہاضمے کی معاونت
 کرتا ہے۔ ناشتے کے طور پر کھایا جائے تو خون بڑھاتا ہے اور دل و دماغ
 کو فرحت دیتا ہے۔ مشہور مغربی ڈاکٹر مل نے اپنے تجربات سے سیب
 کو پیمیں کی سریع التأثير دار ثابت کیا ہے۔ سیب کے مغز کا خشک سفوف

بھی بنا لیا گیا ہے جو پیش کے مریضوں کو دوا کے طور پر استعمال کرایا جاتا ہے
 خواتین کو خصوصیت کے ساتھ سیب زیادہ مقدار میں استعمال
 بچہ پیدا ہونے سے پہلے اس کا بکثرت استعمال عورت کو بہت سی بیماریاں
 سے محفوظ رکھتا ہے۔ ننھے بچوں والی ماؤں کے لئے بھی بہت فائدہ
 مند ہے۔ چھ ماہ کی عمر کے بچے کو عمدہ قسم کے شیریں سیب کی ایک
 دو قاش کارس بخوڑ کر پلانا اس کی تندرستی میں حیرت انگیز اضافے
 کا باعث ہوگا۔ اور دانت نکلنے کے ایام میں تازہ سیب کی ایک
 قاش چسانے سے بچوں کے مسوڑھوں کی تکلیف دور ہو جاتی
 ہے۔ اور دانت باسانی نکلتے ہیں۔

یونانی طب کی رو سے بھی سیب کا شمار بہترین پھلوں میں ہے
 اور متعدد مستند کتابیں اس بات کی شاہد ہیں۔ تاثیر کے لحاظ سے سیب
 شیریں و گرم ہے۔ دل و دماغ اور جگر کو قوت بخشتا ہے۔ خون کی مقدار
 بڑھاتا ہے اور ہاضمے کو تقویت دیتا ہے۔ دماغی پریشانی اور ضعف قلب
 کے لئے سیب کا استعمال بہت مفید ہے۔

انگور

ماہرین علم الغذا کا خیال ہے کہ انگور میں ایک خاص قسم کا مادہ
 ہوتا ہے جو بہت جلد جزو بدن ہو جاتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ یہ پھل بدن
 کو فربہ کرنے میں بے نظیر ہے۔ اس کے علاوہ دل جگر اور معدے

کے لئے بہت مفید ہے۔ غرض تمام اعضا نے رئیسہ کو تقویت پہنچاتا ہے۔ بخون صالح پیدا کرتا ہے اور قبض کشا ہے۔ سریرہ ہضم ہونے کے علاوہ جسم میں غیر معمولی قوت پیدا کرتا ہے۔ انگور میں کاربوہائیڈریٹس، فاسفورس، لائٹ اور پوٹاشیم بھی کافی مقدار میں پایا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ پروٹین اور چکنائی بھی بہت قلیل مقدار میں پائی جاتی ہے۔ یہ جملہ اجزاء دماغی نشوونما کے لئے نہایت ضروری ہیں۔ ڈاکٹر دیب جو تر کی رائے میں دماغی اور قلبی عوارض میں اس کا استعمال اکسیر ہے۔ اور پروفیسر بلیسن انگور کو جگر اور آنتوں کے امراض میں بھی بہت مفید بتاتے ہیں۔ ضعف قلب، دماغی پریشانی اور خشک کھانسی جیسے امراض میں انگور شیریں کا عرق ہر روز صبح بطور دوا کے استعمال کرنا مفید ہے۔ چھوٹے بچوں کے لئے اس کا عرق نعمتِ غیر مستر قبیہ ہے۔

حکیم علی ضیاء احمد

اطباء نے یونانی کے نزدیک بھی یہ پھل عمدہ خواص کا حامل ہے نہایت زود ہضم ہے اور خون صالح پیدا کرتا ہے۔ اطباء کی رائے ہے کہ درازی عمر اور صحت کا حقیقی راز دراصل انگور کے کثرت استعمال میں پنہاں ہے اور وہ پھل بھی جن میں انگور کی قسم کی شکر پائی جاتی ہے بہت مفید ہیں۔

سنگترہ

یورپ میں یہ پھل نہایت قدر کی نگاہ سے دیکھا جاتا ہے۔ آج کل

امریکہ میں جدید سائنٹیفک طریقوں پر اس کی کاشت کی جا رہی ہے
 بڑی بڑی تحقیقاتی کمیٹیوں نے اس کے صحت بخش اجزاء دریافت
 کر کے اس کے فوائد کا انکشاف کیا ہے۔ ان کے مطالعہ سے ہمیں
 اس کی بیٹمار خوبیوں کا اندازہ ہو سکتا ہے
 عموماً پھلوں میں قدرتی طور پر جسم انسانی کی تشکیل اور نشوونما کا
 مادہ کافی ہوتا ہے

حکیم علی ضیاء احمد

سنگترہ تمام مضر اثرات سے پاک ہے۔ اس میں خفیف سا بھی
 بیکار عنصر نہیں حتیٰ کہ اس کا چھلکا بھی اتنا ہی مفید ہے جتنا اس کا
 عرق ہے۔ سنگترہ معدے اور آنتوں کو صاف کرتا ہے ہاضمے
 کو تقویت پہنچاتا ہے۔ مصفی خون اور قبض کشا ہے۔ خصوصاً دل
 و جگر کے لئے بے انتہا مفید ہے۔ قریب قریب ہر قسم کے بخار
 یرقان اور اختلاج کے لئے اکسیر سے کم نہیں۔

سنگترے میں اے بی سی تینوں وٹامنز موجود ہیں وٹامن اے
 خفیف سا ہے اور وٹامن بی کافی مقدار میں پایا جاتا ہے۔ وٹامن
 سی سب سے زیادہ مقدار میں ہے اور یہی وٹامن سب سے
 افضل ہے۔ جدید تحقیقات کی رو سے اس میں وٹامن ڈی کی بھی
 کمی نہیں اور طبی نقطہ نظر سے وٹامن اے بی سی کے ساتھ وٹامن
 ڈی کی آمیزش غذا کو بہت زیادہ مفید اور لطیف بنا دیتی ہے
 اس کے علاوہ سنگترے کے عرق میں وٹامن سی اور چونے کے

مرکبات بھی پائے جاتے ہیں۔ جو انسانی نشوونما کے لئے بہت ضروری ہیں۔ دانتوں کے امراض خصوصاً پائوریہ کے لئے سنگترہ بے حد مفید ہے۔ جنہیں دودھ نہ ہضم ہوتا ہو ان کے لئے بھی سنگترہ کا استعمال مفید ہے۔ ایک انڈے کی سفیدی لے کر اس قدر پیستے کہ جھاگ پیدا ہو جائے۔ پھر اس میں ایک تازہ سنگترے کا رس ملا لیجئے۔ اور قدرے چینی ملا کر پی لیجئے۔ اس کا باقاعدہ استعمال خون کی کمی کی بیماری میں بے حد مفید ہے اور ضعف ہاضمہ کی شکایت کو دور کرتا ہے۔

ایک امریکن ڈاکٹر کی رائے ہے کہ سنگترے کا عرق شیر خوار بچوں کے لئے آب حیات ہے۔ ایک سال سے دو سال کے بچوں کو دس سے چھ تک سنگترے روزانہ کھلائے گئے اور ڈاکٹری معائنے سے ثابت ہو گیا کہ ان بچوں کی صحت میں حیرت انگیز ترقی ہوئی۔ اگرچہ سنگترہ ہر وقت استعمال کیا جاسکتا ہے۔ مگر اس کے کھانے کا اصل وقت خالی معدہ ہے۔ کیلے اور پستے کے ساتھ سنگترہ نہ کھانا چاہیئے اس سے بد ہضمی کا احتمال ہے۔

اطباء یونانی کے نزدیک بھی سنگترہ بہت عمدہ پھل مانا گیا ہے۔ معدے اور دل کو بہت تقویت پہنچاتا ہے۔ گرمی اور پھاس کو دفع کرتا ہے۔ قاطع صفرح ہے۔ خفقان و وحشت میں مفید ہے

حکیم علی ضیاء احمد صابری

(فاضل طب و جراحات)

386- تلپانوالہ سٹریٹ ساہیوال

طب سائنس کی رو سے مختلف سبزیوں کے خواص

حکیم علی ضیاء احمد

لہسن لہسن سے لوگ اچھی طرح لوگ واقف ہیں۔ اور اکثر ہندوستانی اسے بطور مصالحہ استعمال کرتے ہیں۔ لیکن لہسن میں جو طبی فوائد پوشیدہ ہیں۔ ان سے بہت کم لوگ واقف ہوں گے۔ حال ہی میں جرمنی کے مشہور ڈاکٹر اسٹریلینورڈ نے لہسن کے فوائد پر معرکتہ الآراء مضامین لکھے ہوئے اسے خدائی نعمت قرار دیا ہے اور لکھا ہے کہ اس کو استعمال کرنے سے دل و دماغ اور جسم کو قوت حاصل ہوتی ہے اگر اسے متواتر استعمال کیا جائے تو انسان کبھی بیمار نہیں ہوتا۔ مائیکسٹر میڈیکل ایسوسی ایشن کے پریزیڈنٹ ڈاکٹر ای۔ سی بریڈ نے لہسن کا استعمال تقویت دماغ کے لئے بہت مفید بتایا جاتا ہے۔ زمانہ قدیم میں ہندوستان کے باشندے لہسن بہت زیادہ کھاتے ہیں۔ لیکن پنڈتوں اور جینیوں کی مخالفت ہے اس کا استعمال کم ہو گیا ہے یہیں یہاں مذہبی عقائد سے بحث نہیں۔ جہاں تک صحت کا تعلق ہے لہسن کا استعمال فوائد سے خالی نہیں۔ لہسن سے خون پیدا ہوتا ہے اور اس سے مضر صحت جراثیم کے ہلاک کرنے کی قوت بڑھتی ہے۔ بعض

امراض ایسے ہیں جو لہسن کے استعمال سے دور ہو جاتے ہیں۔
 صحت قائم رکھنے کے لئے حفظاً یا تقدم کے طور پر اسے استعمال کیا
 جاتا ہے لہسن میں ایک خاص بات یہ ہے کہ اس کے استعمال
 سے چہرے کا رنگ نکھر جاتا ہے اور غلوں میں سرخی پیدا ہوتی
 ہے۔ یونان، بلغاریہ اور مصر وغیرہ کی عورتیں شہد کے ساتھ وونانہ
 استعمال کرتی ہیں۔ ناروے میں شادی بیاہ کے موقع پر لڑکی والوں
 کی طرف سے ایک ٹوکری لہسن کی بطور تحفہ دی جاتی ہے لہسن
 کا ذائقہ کسی قدر تلخ اور اس میں ایک خاص قسم کی ناتواں شوگر بدبو ہوتی
 ہے اور اسی وجہ سے نفاست پسند طبیعتیں اسے استعمال نہیں
 کرتیں مگر لہسن کے فوائد کو مد نظر رکھتے ہوئے اس کی تیز بدبو کو
 برداشت کیا جاسکتا ہے۔ لہسن تاثیر میں گرم خشک ہے فالج، لقوہ
 دمہ، کھانسی، دل کی کمزوری، تپ دق اور پرانے بخار میں لہسن
 بہت مفید ہے۔ تپ دق میں لہسن کے چار بیانچ ٹکڑے کاٹ
 کر شہد یا گلاب کے ساتھ استعمال کئے جاتے ہیں۔

پیاز پیاز نہایت مفید چیز ہے۔ اس میں گندھک
 کا کافی ذخیرہ ہوتا ہے۔ اس کے استعمال سے قبض
 کی شکایت رفع ہوتی ہے۔ چونکہ ہمارے جسم سے گندھک عموماً
 خارج ہوتی رہتی ہے۔ لہذا اس کمی کو پورا کرنے کے لئے پیاز کھانا
 چاہیئے۔ پکا کر کھانے کی نسبت اگر کچا کھایا جائے تو جسم میں گندھک

پیدا کرنے کے علاوہ خوراک کے مضخم کرنے میں مدد دیتا ہے
اس کی تاثیر گرم ہے اور خوب بھوک لگاتا ہے۔ پیشاب اور
حصین کو جاری کرتا ہے۔ پیاز کا رس شہد کے ساتھ استعمال
کرنا قوت باہ کے لئے بہت مفید ہے۔

یہ تو عام طور پر سب کو معلوم ہے کہ ادراک ایک
ادراک گرم چیز ہے اور اسے موسم سرما میں بکثرت استعمال کیا
جاتا ہے۔ معدہ کی کمزوری اور طبعم کی زیادتی میں ادراک بہت ہی مفید
ہے۔ بادی طبعم کے دفعیہ کے لئے تو اسے دہپاتی لوگ بھی بہت
کھاتے ہیں۔ سردیوں میں کہیں اس کی چٹنی بن رہی ہے کہیں اچار
ڈالا جا رہا ہے۔ اور کہیں یہ سالن ترکاری میں کام دے رہا ہے
ادراک نہ صرف اچار اور سالن کے ذائقے اور چٹنیاں بنانے
میں اضافہ کرتا ہے بلکہ یہ بہت سے امراض میں مفید ثابت
ہوتا ہے۔ فالج، لقوہ، کھانسی، دمہ، نزلہ، زکام وغیرہ بے شمار
امراض ہیں جو صرف ادراک یا سونٹھ کے استعمال سے ہی دور ہو
سکتے ہیں۔ معدہ جگر اور آنتوں کی بہت سی بیماریوں میں بھی یہ
ایک کارآمد اور نہایت مفید چیز ہے۔

ادراک کو بکثرت اور بلا ناغہ استعمال نہیں کرنا چاہیے کیونکہ
طبيب مطلق نے ہر چیز میں جہاں بیشمار فوائد و دعیت فرمائے
ہیں وہاں بعض مضرتیں بھی پیدا کر دی ہیں اور پھر حد اور ضرورت

سے زیادہ تو روٹی بھی زہر ہلاہل بن سکتی ہے یہی حال ادراک کا ہے
 اگر اسے صحیح ضرورت اور حصول منفعت کے لئے استعمال کیا
 جائے تو یقیناً فائدہ حاصل ہوتا ہے اور اگر بے ضرورت یا
 مقررہ حد سے زیادہ کھایا جائے تو اس کی منفعت مفرت میں
 منتقل ہو جاتی ہے۔ ہاضمہ خراب ہو جائے گا۔ سینہ جلنے لگے
 گا۔ صفرا کی کثرت ہوگی۔ پیشاب جل کر اور سرخ رنگ کا
 آئے گا۔ خون میں گرمی پیدا ہو کر طرح طرح کی بیماریاں ظاہر
 ہوں گی۔ پس خوب یاد رکھیے کہ یہ کوئی چھٹی لذیذ غذا نہیں
 ہے بلکہ یہ تو دوا ہے جو ضرورت کے مطابق حد اعتدال
 میں رہ کر استعمال کرنی چاہیے۔

شَلغم نہایت مفید غذا ہے تاثیر کے لحاظ سے گرم تر
 ہے۔ بیماروں کے لئے ٹھکی اور زود ہضم غذا
 ہے اور ذیابیطس کے مریضوں کے لئے بہت مفید ہے عام
 طور پر پکاتے وقت پتوں اور اس کی چوٹی کو کاٹ کر پھینک
 دیتے ہیں۔ حالانکہ شلغم سے تمام وکال غذائی فوائد حاصل کرنے
 کے لئے ضروری ہے کہ پتوں کو بھی شلغم کے ساتھ پکایا جائے سبز
 پتوں کی ترکاریوں میں شلغم کے پتوں میں سب سے زیادہ کیلشیم (جونا)
 ہوتا ہے۔ بچوں کو شلغم کے پتوں کا رس پلانا چاہیے۔ اور ان لوگوں کو بھی
 اس کا استعمال کرنا چاہیے جن میں چونے کی کمی ہو اور ہڈیوں دانتوں

اور پٹھوں میں نقص ہو۔ کیلشیم کے علاوہ شلغم میں سوڈیم فولاد اور پوٹاشیم بھی پائے جاتے ہیں۔

شلغم کے کثرت استعمال سے پیٹ پھول جانے کا اندیشہ ہے اس لئے پکاتے وقت قدرے ادھارک یا سوٹھ شامل کر لینا چاہیئے

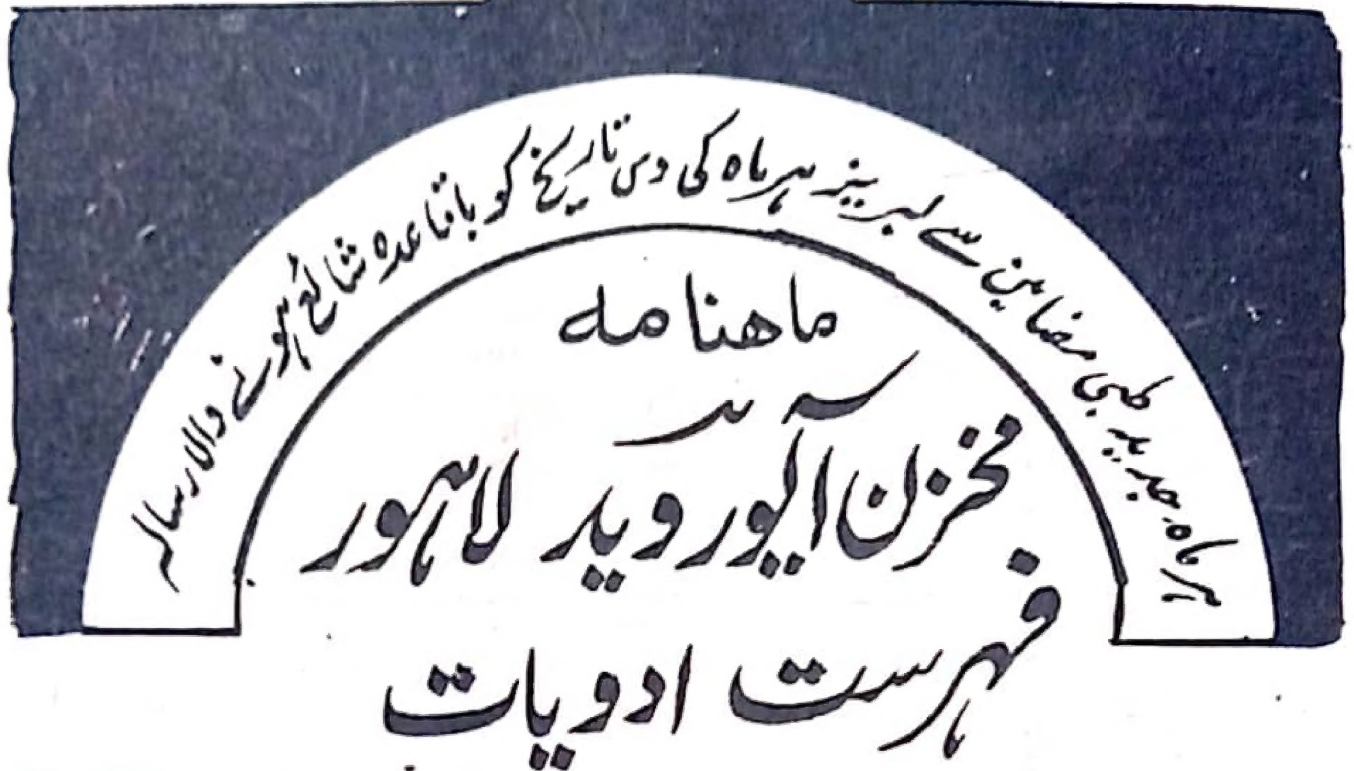
سرد تر ہے۔ بواسیر۔ پیٹری، تلی، یرقان، دمہ

مولی کمزوری معدہ اور پیشاب کی رکاوٹ میں بہت مفید ہے، خوراک کو فوراً مضم کر کے والی چیز ہے۔ مگر خود دیر میں مضم ہوتی ہے اس کا پتا اس کو مضم کر دیتا ہے۔ اس لئے مولی کے ہمراہ اس کے پتے ضرور کھانے چاہئیں۔ پتوں کا ساگ زود مضم ہے۔ مولی کھانے کے بعد ٹھوڑا سا گرٹ کھانا چاہیئے۔

ٹماٹر معتدل خشک ہے۔ اطباء کا قول ہے کہ ٹماٹر باقی

تمام سبزیوں کی نسبت بہتر ہے۔ اسے کچا اور پکا کر کھانا یکساں فائدہ مند ہے۔ پالک کی طرح اس میں بھی فولاد کی کافی مقدار ہے اس کے استعمال سے قبض رفع ہو جاتی ہے۔ ٹماٹر کھانے سے خون پیدا ہوتا ہے اور آنتوں کو خاص فائدہ پہنچاتا ہے فولاد کے علاوہ اس میں دٹامن اے بی اور سی کثرت سے پائے جاتے ہیں۔ ننھے بچوں کے لئے ٹماٹر بہت ہی مفید بلکہ ایک نعمت ہے۔

حکیم علی ضیاء احمد



الحاج حکیم محمد عبداللہ صاحب کی

طب و حکمت سکھانے والی کتب

- ۱۔ پھلوں اور سبزیوں سے علاج - ۲ روپے
- ۲۔ تشخیص و علاج زیابیطس - ۲ روپے
- ۳۔ امراض ستورات - ۲ روپے
- ۴۔ تحقیقات جڑی بوٹی - ۲ روپے
- ۵۔ امراض گروہ مشائخ - ۲ روپے
- ۶۔ امراض دماغ - ۲ روپے
- ۷۔ کتاب عقربے اولادی - ۲ روپے
- ۸۔ کتاب امراض بواسیر - ۲ روپے
- ۹۔ تشریک البدن - ۲ روپے
- ۱۰۔ تشخیص و علاج بلڈ پریشر - ۲ روپے
- ۱۱۔ تشخیص امراض جگر و معدہ - ۲ روپے
- ۱۲۔ امراض اطفال - ۲ روپے
- ۱۳۔ گلستان المفردات - ۲ روپے
- ۱۴۔ امراض پھیپڑا - ۲ روپے
- ۱۵۔ گلستان المفردات - ۲ روپے
- ۱۶۔ امراض عامہ - ۲ روپے
- ۱۷۔ امراض بڑھاپا - ۲ روپے
- ۱۸۔ تشخیص نبض - ۲ روپے
- ۱۹۔ امراض جلدیہ - ۲ روپے
- ۲۰۔ امراض سوزاک - ۲ روپے



حکیم حاجی علی ضیاء احمد صابری

- فاضل طب و الجراحت • رجسٹرڈ نیشنل کونسل فار طب حکومت پاکستان
- فاضل قانون نظریہ مفرد اعضاء • سابقہ فزیشن قرشی ہیلتھ سروس لاہور

0301-6914588

الحمد دوا خانہ

386۔ فاطمہ جناح روڈ تلیانوالہ محلہ ساہیوال



www.facebook.com/AlHamdDwakhana